7 आध्यात्मिक गुरुओं के प्रेरक विचार

VISIT…

7

आध्यात्मिक गुरुओं

के

प्रेरक विचार

स्वाति गौतम

प्रभात प्रकाशन
ISO 9001:2015 प्रकाशक

गौतम बुद्ध का जन्म लुंबिनी में 563 ईसा पूर्व इक्ष्वाकु वंशीय क्षत्रिय शाक्य कुल के राजा शुद्धोदन के घर में हुआ था। उनके बचपन का नाम सिद्धार्थ था।

तुम्हारे मन में अगर किसी को दुःख देने का जरा सा भी भाव है तो तुम अपने लिए बीज बो रहे हो; क्योंकि तुम्हारे मन में जो दुःख देने का बीज है, वह तुम्हारे ही मन की भूमि में गिरेगा, किसी दूसरे के मन की भूमि में नहीं गिर सकता। बीज तो तुम्हारे भीतर है, वृक्ष भी तुम्हारे भीतर ही होगा। फल भी तुम्हीं भोगोगे। तुम क्रोधित हो, किसी पर क्रोध करके उसे नष्ट करना चाहते हो। उसे तुम करोगे या नहीं, यह दूसरी बात है; लेकिन तुमने अपने को नष्ट करना शुरू कर दिया।

स्वामी विवेकानंद वेदांत के विख्यात और प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरु थे। उनका वास्तविक नाम 'नरेंद्र नाथ दत्त' था। उन्होंने अमेरिका स्थित शिकागो में आयोजित विश्व धर्म सम्मेलन में भारत की ओर से सनातन धर्म का प्रतिनिधित्व किया था।

विवेकानंद कहते हैं कि जिस पल मुझे यह ज्ञात हो गया कि हर मानव के हृदय में भगवान् हैं, तभी से मैं अपने सामने आनेवाले हर व्यक्ति में ईश्वर की छवि देखने लगा हूँ और उसी पल मैं हर बंधन से छूट गया। हर उस चीज से, जो बंधन रखती है, धूमिल हो जाती है और मैं तो आजाद हूँ। विवेकानंद कहते हैं कि ईसा मसीह की तरह सोचो और तुम ईसा बन जाओगे। बुद्ध की तरह सोचो और तुम बुद्ध बन जाओगे। जिंदगी बस, महसूस होने का नाम है।

महात्रया रा आध्यात्मिक गुरु और इन्फिनिटिज्म के संस्थापक हैं। एक ऐसा संगठन, जो सामग्री, भावनात्मक और आध्यात्मिक खोज पर किसी के परिवर्तन के लिए एक मंच प्रदान करता है।

शिष्य और गुरु हर साल साथ-साथ छह महीने के लिए जंगल में तपस्या करने के लिए जाते हैं और छह महीने बाद लौटते हैं। यही क्रम कई बार चलता है। एक बार लौटते हैं और देखते हैं कि झोंपड़ी की छत हवा में उड़ चुकी है। चेला बाहर से शांत दिखता है, लेकिन अंदर चलता है—यह कैसा न्याय है? हम तो तपस्या के लिए गए थे और हमारे साथ यह क्या हुआ? हमने तो सोचा था कि हमारा जीवन कुछ सुधरेगा! हमारे जीवन में कुछ अच्छा होगा; लेकिन अब तो झोपड़ी पर छत नहीं रही। तो तपस्या का कोई फायदा नहीं हुआ। शिष्य शिकायत कर रहा है। शिष्य गुरु को देखता है, जो हँस रहा है, 'थैंक यू सो मच गॉड। यह आपकी दया है ईश्वर, मैं छह महीने जंगल में रहा; लेकिन मेरे दिमाग में झोंपड़ी की छत घूमती रही; लेकिन आज जब यह नहीं रही तो मैं जान पाया कि आपने मेरे लिए ताजा हवा की व्यवस्था की है। जो भी चल रहा है, वह बहुत अच्छा है।'

दीपक चोपड़ा, एम.डी., एफ.ए.सी.पी., 'द चोपड़ा फाउंडेशन' के संस्थापक—जो कल्याण और मानवतावाद पर शोध के लिए एक गैर-लाभकारी संस्था है और 'चोपड़ा ग्लोबल'—जो विज्ञान और आध्यात्मिकता पर आधारित एक आधुनिक स्वास्थ्य कंपनी है, एक विश्व-प्रसिद्ध एकीकृत चिकित्सा और व्यक्तिगत परिवर्तन में अग्रणी।

हम अपने शरीर को वैसा ही बनाते हैं, जैसा हम अपने जीवन में अनुभव लेते हैं। किसी चीज को पकड़े रहना अपनी साँस को रोकने के समान है। यह आपका दम घोंट देगा। इसलिए किसी भी चीज को पकड़ें नहीं, बल्कि जाने दें। आप स्वयं से मिल सकते हैं। स्वयं को पहचानिए। सबकुछ गतिमान है।

आपके जीवन की अलग-अलग परिस्थितियाँ हैं तो आप उनका इस्तेमाल कर सकते हैं—खुद को ज्यादा मजबूत और बेहतर बनाने के लिए। आपके जीवन में सबसे भयंकर घटना हुई, उसका इस्तेमाल

भी किया जा सकता है। जीवन की सारी घटनाएँ, हर चीज फायदेमंद है। उछाल फायदेमंद है, मंदी तो असल में और भी ज्यादा फायदेमंद है। सफलता मिलती है, इसलिए नहीं कि आप उसकी इच्छा करते हैं; इसलिए, क्योंकि आप उसे कमाते हैं। हर कोई उसकी इच्छा करता है। पह तभी मिलती है, जब आप काबिल होते हैं।

ब्रह्म□ाकुमारी शिवानी वर्मा को लोग 'सिस्टर शिवानी' के नाम से भी बुलाते हैं, जो एक आध्यात्मिक संस्था प्रजापति ब्रह्म□ाकुमारी विश्वविद्यालय से एक अध्यात्म शिक्षिका के रूप में जुड़ी हुई हैं।

आज किसी पर विश्वास करना शुरू कर दो, वह चाहे कुछ भी हो जाए, आपका विश्वास नहीं तोड़ेगा; क्योंकि आप उसको वह चीज दे रहे हैं, जिसकी बहुत कमी है। यह एक आदर है, विश्वास है, जो उसे बहुत कम मिलता है। कहीं आप उसे वह दे दो, जो उसको कठिनाई से कहीं मिल रहा है, वह चाहे कुछ भी हो जाए, आपका विश्वास नहीं तोड़ेगा।

चौदहवें दलाई लामा 'तेनजिन ग्यात्सो' तिब्बतियों के राष्ट्राध्यक्ष और आध्यात्मिक गुरु हैं। दलाई लामा का संपूर्ण जीवन मानवता, शांति, अहिंसा, कर्तव्यनिष्ठा और विश्वबंधुत्व में निहित है। लामा का अर्थ होता है— श्रेष्ठ गुरु।

दुनिया में जितने भी मानव हैं। हर कोई खुशी चाहता है। जीवन कितना बड़ा हो इससे फर्क नहीं पड़ता। कोई दुःख नहीं चाहता हर किसी को अधिकार है खुशी को हासिल करने का। खुशी धन से नहीं आती, न ही बड़े परिवार से, नहीं अत्यधिक ज्ञान से आती है और न ही पावर से आती है। कभी-कभी ज्ञानी से ज्ञानी व्यक्ति का भी दिमाग फेल हो जाता है। खुशी का सबसे अच्छा साधन है संतुष्टि।

गौतम बुद्ध

गौतम बुद्ध का जन्म लुंबिनी में 563 ईसा पूर्व इक्ष्वाकु वंशीय क्षत्रिय शाक्य कुल के राजा शुद्धोदन के घर में हुआ था। उनके बचपन का नाम सिद्धार्थ था। उनकी माँ का नाम महामाया था, जो कोलीय वंश से थीं, जिनका देहावसान सिद्धार्थ के जन्म के सात दिन बाद हो गया था। सिद्धार्थ का लालन-पालन महारानी की छोटी सगी बहन महाप्रजापति गौतमी ने किया। सिद्धार्थ विवाहोपरांत अपने नवजात शिशु राहुल और धर्मपत्नी यशोधरा को त्यागकर संसार को जरा, मरण एवं दु:खों से मुक्ति दिलाने के मार्ग तथा सत्य व दिव्य ज्ञान की खोज में रात्रि में राजपाट का मोह त्यागकर वन की ओर चले गए। वर्षों की कठोर साधना के पश्चात् बोध गया (बिहार) में बोधि वृक्ष के नीचे उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई और वे सिद्धार्थ गौतम से भगवान् बुद्ध बन गए।

1. मन सभी प्रवृत्तियों का पुरोगामी है

कोई भी वृत्ति उठती है। राह पर तुम खड़े हो। एक सुंदर कार निकली। क्या हुआ तुम्हारे मन में? एक छाप पड़ी। एक काली कार निकली, एक प्रतिबिंब जगा। कार के निकलने से वासना पैदा नहीं होती, अगर तुम देखते रहो और तुम्हारा देखना ऐसा ही तटस्थ हो, जैसे कैमरे की आँख होती है। कैमरे के सामने से भी कार निकल जाए, वह फोटो भी उतार देगा, तो भी कार खरीदने नहीं जाएगा और न सोचेगा कि कार खरीदनी है। अगर तुम वहाँ खड़े हो और कैमरे जैसी तुम्हारी आँख है—तुमने सिर्फ देखा, काली कार गुजर गई। चित्र बन गया। एक छाया आई, गई—कुछ भी कठिनाई नहीं है।

लेकिन जब कार की यह काली छाया तुम्हारे भीतर से निकल रही है, तब तुम्हारे मन में एक कामना जगी—ऐसी कार मेरे पास हो! मन में एक विकार उठा, एक लहर उठी; जैसे पानी में किसी ने कंकड़ फेंका और लहर उठी।

कार तो जा चुकी, अब लहर तुम्हारे साथ है। अब यह लहर तुम्हें चलाएगी।

तुम धन कमाने में लगोगे या चोरी करने में लगोगे या किसी की जेब काटोगे। अब तुम कुछ करोगे। अब वृत्ति ने तुम्हें पकड़ा। अब वृत्ति तुम्हारी कभी क्रोध करवाएगी, अगर कोई बाधा डालेगा। अगर कोई मार्ग में आएगा तो तुम हिंसा करने पर उतारू हो जाओगे, मरने-मारने पर उतारू हो जाओगे। अगर कोई सहारा देगा तो तुम मित्र हो जाओगे, कोई बाधा देगा तो शत्रु हो जाओगे। अब तुम्हारी रातें इसी सपने से भर जाएँगी। बस, यह कार तुम्हारे आसपास घूमने लगेगी। जब तक यह न हो जाए, तुम्हें चैन नहीं मिलेगा।

वर्षों की मेहनत के बाद जिस दिन यह तुम्हारी हो जाएगी, तुम अचानक पाओगे कि कार तो अपनी हो गई; लेकिन अब? इन वर्षों में बेचैनी का अभ्यास हो गया। अब बेचैनी नहीं छोड़ती।

अब तुम इस बेचैनी के लिए कोई नया यात्रा-पथ खोजोगे। बड़ा मकान बनाना है, हीरे-जवाहरात खरीदने हैं! अब तुम कुछ और करोगे, क्योंकि अब बेचैनी तुम्हारी आदत हो गई और अब इस बेचैनी का तुम क्या करोगे? सालों तक बेचैनी को सँभाला, कार तो मिल गई; लेकिन अब कार का मिलना या न मिलना बराबर है।

इसीलिए तो धनी बहुत लोग हो जाते हैं और धनी नहीं हो पाते; क्योंकि जब वे धनी होते हैं, तब तक बेचैनी का अभ्यास हो गया उनका। जब तक धनी हुए, तब तक चैन से न रह सके। सोचा कि जब धनी हो जाएँगे, तब चैन से रह लेंगे, लेकिन चैन कोई इतनी आसान बात है! अगर बेचैनी का अभ्यास घना हो गया तो धनी तो तुम हो जाओगे, बेचैनी कहाँ जाएगी? तब और धनी होने की दौड़ लगती है और मन कहता है—और धनी हो जाएँ, फिर…?

बुद्ध ने अपनी एक-एक वृत्ति को जाँचा और पाया कि वृत्ति मन के सरोवर में उठी लहर है। वृत्ति का मतलब ही लहर होता है। वह मन का कँप जाना है। अगर मन निष्कंप रह पाए तो कोई वृत्ति पैदा नहीं होती। अगर मन कँप गया तो वृत्ति पैदा हो जाती है। फिर कोई फर्क नहीं पड़ता कि किस चीज से कँपता है!

आज से लगभग 2,500 साल पहले बुद्ध के समय में कार तो नहीं थी, इसलिए लोग सोचते हैं कि तब बड़ी शांति थी; क्योंकि कार नहीं थी तो कार की चिंता पैदा नहीं हो सकती थी। हवाई जहाज नहीं था तो हवाई जहाज खरीदना है, इसकी चिंता तो पैदा नहीं हो सकती थी, लेकिन तुम गलती में हो। चिंताएँ इतनी ही थीं, क्योंकि किसी के पास शानदार बैलगाड़ी थी, बग्घी थी, वह चिंता पैदा करवाती थी। किसी के पास शानदार घोड़ा था, वह चिंता पैदा करवाता था।

चिंता के लिए विषय से कोई फर्क नहीं पड़ता। तुम सरोवर में लहर उठाने के लिए एक कंकड़ फेंको या कोहिनूर हीरा फेंको, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। कोहिनूर हीरा भी वृत्ति उठाता है, साधारण कंकड़ भी उतनी ही वृत्ति उठाता है, उतनी ही लहर उठाता है। पानी फिक्र नहीं करता कि तुमने कोहिनूर फेंका कि कंकड़ फेंका। कुछ फेंका, बस, इतना काफी है। मन ने कुछ भी फेंका और उपद्रव शुरू हुआ।

'मन सभी प्रवृत्तियों का पुरोगामी है। मन उनका प्रधान है; वे मनोमय हैं। यदि कोई दोष-युक्त मन से बोलता है या कर्म करता है तो दु:ख उसका अनुसरण वैसे ही करता है, जैसे गाड़ी का चक्का खींचनेवाले बैलों के पैर का।'

2. सारा दुख मन का है

हम सभी जीवन में दु:खी हैं और जब हमें दु:ख पकड़ता है तो हम पूछते हैं, 'किसने दु:ख पैदा किया? कौन मेरा दु:ख पैदा कर रहा है—पत्नी, पति, पुत्र, पिता, मित्र, समाज? आर्थिक व्यवस्था, सामाजिक ढाँचा?'

मार्क्स से पूछो तो वह कहता है, 'दु:ख पैदा हो रहा है, क्योंकि समाज का आर्थिक ढाँचा गलत है। गरीबी है, अमीरी है, इसलिए दु:ख पैदा हो रहा है।.

फ्रायड से पूछो तो वह कहता है, 'दु:ख इसलिए पैदा हो रहा है कि मनुष्य को अगर उसकी वृत्तियों के प्रति पूरा खुला छोड़ दिया जाए तो वह जंगली जानवर जैसा हो जाता है। दु:ख पैदा होगा उससे। सभ्यता नष्ट हो जाएगी। अगर उसे समझाया- बुझाया जाए, तैयार किया जाए, परिष्कृत किया जाए तो इच्छाओं का दमन हो जाता है। दमन होने से दु:ख पैदा होता है।'

इसलिए फ्रायड ने कहा, 'दु:ख कभी भी नहीं मिटेगा। अगर आदमी को बिल्कुल खुला छोड़ दो तो मार-काट हो जाएगी; क्योंकि आदमी के भीतर हजार तरह की पाशविक वृत्तियाँ हैं। अगर दबाओ, ढंग का बनाओ, सज्जन बनाओ तो दमन हो जाता है। दमन होता है तो दु:ख होता है, वृत्तियाँ पूरी नहीं हो पातीं। पूरी करो तो मुसीबत, न पूरी करो तो मुसीबत!'

फ्रायड ने अंत में कहा कि 'आदमी जैसा है, कभी सुखी हो ही नहीं सकता। सुख असंभव है।'

फ्रायड और मार्क्स, उनका विश्लेषण ही अगर अकेला विश्लेषण होता तो निश्चित है कि आदमी कभी सुखी नहीं हो सकता; क्योंकि रूस में गरीब-अमीर मिट गए, लेकिन दु:ख नहीं मिटा। गरीब-अमीर मिट गए तो दूसरे वर्ग खड़े हो गए। कोई पद पर है, कोई पद पर नहीं है। कोई कम्युनिस्ट पार्टी में है, कोई कम्युनिस्ट पार्टी में नहीं है। जो पद पर है, वह इतना शक्तिशाली हो गया है, जितना धनी पुराने दिनों में कभी भी न था। जो पद पर नहीं है, वह इतना निर्बल हो गया है, जितना भूखा, भिखमंगा, गरीब कभी नहीं था। धनी के हाथ में इतनी ताकत कभी नहीं थी, जितनी रूस में पदाधिकारी के हाथ में है। संघर्ष वहीं-का-वहीं खड़ा है। भेद वहीं-का-वहीं खड़ा है। वर्ग नए बन गए, पुराने मिटे तो। कुछ ऐसा लगता है, आदमी बीमारी बदलता जाता है। क्रांतियों के नाम से केवल बीमारी बदलती है, कुछ भी बदलता नहीं। ऊपर के ढंग बदलते हैं, भीतर का रोग जारी रहता है।

सब क्रांतियाँ व्यर्थ हो गई हैं; सिर्फ बुद्ध की एक क्रांति अभी भी सार्थकता रखती है। बुद्ध कहते हैं, "तुम्हारे मन में ही कारण है। बाहर खोजने गए, पहला कदम ही गलत पड़ गया। अब तुम ठीक कभी न हो पाओगे। जब भी तुम किसी को दु:ख देना चाहते हो, तुम दु:ख पाओगे। जब तुम दु:ख देने की आकांक्षा से भरे किसी विचार के पीछे जाते हो, तुम दु:ख के बीज बो रहे हो। दूसरे को दु:ख मिलेगा या नहीं मिलेगा, तुम्हें दु:ख जरूर मिलेगा।" तुम अगर आज दु:ख पा रहे हो तो बुद्ध कहते हैं, "कल बोए गए बीजों का फल है और अगर कल तुम चाहते हो कि दु:ख न पाओ तो आज कृपा करना, आज बीज मत बोना।"

तुम्हारे मन में अगर किसी को दु:ख देने का जरा सा भी भाव है तो तुम अपने लिए बीज बो रहे हो; क्योंकि तुम्हारे मन में जो दु:ख देने का बीज है, वह तुम्हारे ही मन की भूमि में गिरेगा, किसी दूसरे के मन की भूमि में नहीं गिर सकता। बीज तो तुम्हारे भीतर है, वृक्ष भी तुम्हारे भीतर ही होगा। फल भी तुम्हीं भोगोगे। तुम क्रोधित हो, किसी पर क्रोध करके उसे नष्ट करना चाहते हो। उसे तुम करोगे या नहीं, यह दूसरी बात है; लेकिन तुमने अपने को नष्ट करना शुरू कर दिया।

बुद्ध कहते थे, "क्रोध से बड़ी कोई मूढ़ता नहीं है। दूसरे के अपराध के लिए तुम अपने को दंड देते हो। एक व्यक्ति ने तुम्हें गाली दी, अपराध उसका होगा, अब क्रोधित तुम हो रहे हो—दंड तुम अपने को दे रहे हो, अपराध उसका था। इससे ज्यादा मूढ़ता और क्या हो सकती है? उसने गाली दी, उसकी समस्या है; तुम क्यों बीच में आते हो? तुम गाली मत लो। लेने पर निर्भर है। लेना आवश्यक नहीं है। आप मुझे गाली दे सकते हैं, लेकिन लेने पर थोड़े ही मजबूर कर सकते हैं। देना आपके वश में है, लेना मेरे वश में है। उस मालकियत को मुझसे कोई कभी नहीं छीन सकता। मैं कह सकता हूँ कि नहीं लेता, फिर तुम क्या करोगे? तुम्हारी गाली तुम्हीं पर लौट जाएगी। तुमने गाली देने के लिए तैयारी में जो दु:ख भोगा, वह भोगा, अब गाली लौटेगी, तब तुम जो दु:ख

भोगोगे, वह भी खुद भोगोगे।"

जब हम किसी चीज को अपने मन के भीतर ले लेते हैं, तभी वह सक्रिय हो जाती है और दूसरे से लेने की कोई जरूरत नहीं है; तुम अपने भीतर ही इतने दु:ख के बीज पैदा करते रहते हो। अकारण!

कोलकाता में एक मित्र का घर था। उनके पास आलीशान कोठी थी। अब नहीं है। अब एक दूसरी कोठी पड़ोस में खड़ी हो गई। वे हमेशा अपने मकान में मुझे ले जाते। कई बार दिखा चुके थे, मगर फिर-फिर दिखाते। उनका रस खत्म नहीं होता था। स्विमिंग पूल, बगीचा—सब दिखाते। उनकी आदत थी, यह मानकर मैं जब भी वे दिखाते, फिर इस तरह उत्सुकता लेता, जैसे कभी नहीं देखा है। मगर आखिरी बार जब उनके घर गया तो उन्होंने मकान नहीं दिखाया। मैं थोड़ा हैरान हुआ, क्या यह आदमी बदल गया? मैंने पूछा कि क्या मामला है? मकान नहीं दिखलाइएगा?

कहने लगे, "क्या खाक दिखलाएँ!"

"क्या हुआ?"

"देखते नहीं कि बगल में एक बड़ा मकान खड़ा हो गया? जब तक इससे बड़ी कोठी न बना लूँ, तब तक अब चैन नहीं। अब क्या दिखाना है!"

उनका मकान वैसे-का-वैसा ही है, क्योंकि बगल के मकान ने उनके मकान में कुछ फर्क नहीं किया है। उनका मकान ठीक उतना ही सुंदर है, जैसा था, लेकिन बगल में एक मकान खड़ा हो गया! बड़ी लकीर किसी ने खींच दी, उनकी लकीर छोटी हो गई, बिना छुए। किसी ने छुआ नहीं, हाथ नहीं लगाया; मगर बगल में एक लकीर खड़ी हो गई।

उनकी पत्नी ने मुझसे कहा कि "कुछ समझाइए उनको; न सोते हैं, न चैन है। उनकी छाती पर बोझ हो गया है वह बगल का मकान।"

बगल के मकानवाले को शायद पता भी न हो कि कोई जला-भुना जा रहा है कि कोई मरा जा रहा है। मगर इस आदमी ने अपने भीतर एक बीज बो लिया। यह उस मकान से नहीं आया है, क्योंकि इनकी पत्नी को कोई तकलीफ नहीं है। इनकी पत्नी भी वहीं है, उसे कोई तकलीफ नहीं है। यह रोग मकान से नहीं आया है; इनके अपने भीतर के मन का रोग है। एक ईर्ष्या जगी है, अहंकार को चोट लगी है।

मैंने उनसे कहा कि मैं जानता था, कभी-न-कभी यह झंझट होगी। आप अपने मन में अपने मकान का इतना रस लेते हैं कि कोई भी मकान अगर खड़ा हो गया तो आप जी न सकोगे; क्योंकि सदा आपको देखकर मुझे ऐसा लगा है, यह मकान आपके लिए नहीं है, आप मकान के लिए हो। आप मालिक नहीं हो, यह मकान मालिक है। वस्तुओं के आप गुलाम हो गए हैं। मुझे डर था कि कभी-न-कभी यह होगा, कोई बड़ा मकान बगल में खड़ा हो जाएगा तो तुम न झेल पाओगे।

कैसी मन की व्याख्या है, कैसे तुम देखते हो, कैसे तुम सोचते हो, कैसी तुम व्याख्या करते हो जीवन की—सब उसपर निर्भर है।

मन सभी प्रवृत्तियों का पुरोगामी है, मन उनका प्रधान है। यदि कोई प्रसन्न मन से बोलता है या कर्म करता है तो सुख उसका अनुसरण करता है—वैसे ही जैसे कभी साथ न छोड़नेवाली छाया।

अगर तुम दु:खी हो तो अपने को कारण जानना, अगर सुखी हो तो अपने को कारण जानना। अपने से बाहर कारण को मत ले जाना। वही धोखा है। जिस व्यक्ति ने अपने जीवन के सारे कारणों को अपने भीतर देख लिया, वह व्यक्ति धार्मिक हो गया; क्योंकि अब उसके हाथ में है बात। अब दु:खी होना हो तो तुम जानते हो, कौन से बीज

बोने हैं। सुखी होना हो तो जानते हो कौन से बीज बोने हैं। अब कोई मजबूरी न रही। फिर अगर दु:ख में ही आनंद लेना हो तो मजे से बीज बोओ; कोई बाधा नहीं डाल सकता; लेकिन एक बात फिर तुम न कर सकोगे कि दु:ख के तो बीज बोओ और रोना भी रोओ कि मैं दु:खी क्यों हूँ! अपने ही हाथ से जहर पीओ और फिर रोओ कि मैं मर क्यों रहा हूँ! मरना हो, मजे से जहर पीओ; जीना हो, मत पीओ। तुम्हारे हाथ हैं, तुम्हारी प्याली है, तुम्हारा जहर है और तुम्हीं को जीना या मरना है।

बुद्ध का एक शिष्य हुआ पूर्ण काश्यप। वह निश्चित ही पूर्ण हो गया था, इसलिए उसे बुद्ध 'पूर्ण' कहते हैं। फिर एक दिन बुद्ध ने उससे कहा कि "पूर्ण, अब तू पूर्ण सच में ही हो गया। अब मेरे साथ-साथ डोलने की कोई जरूरत नहीं रही। अब तू जा। अब तू गाँव-गाँव, नगर-नगर घूम और डोल। मेरी खबर ले जा। मेरे पास तूने जो पाया है, उसे लुटा।"

पूर्ण ने कहा, "भगवान्, किस दिशा में जाऊँ? आप इशारा कर दें।"

बुद्ध ने कहा, "तू खुद ही चुन ले। अब तू खुद ही समर्थ है। अब मेरे इशारे की भी कोई जरूरत न रही।"

तो पूर्ण ने कहा कि "जाऊँगा। 'सूखा' नाम का एक इलाका है, वहाँ जाऊँगा।"

बुद्ध ने कहा, "तू खतरा मोल ले रहा है। वह जगह भली नहीं। लोग सज्जन नहीं। लोग बड़े दुष्ट हैं और लोग सताने में रस लेते हैं। लोग तुझे परेशान करेंगे। इन पीत वस्त्रों में उन्होंने भिक्षु कभी देखा नहीं। वे बड़े जंगली हैं। तू वहाँ मत जा।"

पर पूर्ण ने कहा, "इसीलिए तो उनको मेरी जरूरत है। किसी को तो जाना ही होगा। कब तक वे जंगली रहें? कब तक उनको पशुओं की तरह रहने दिया जाए? मुझे जाना होगा। आज्ञा दें।"

बुद्ध ने कहा, "जा, मगर मेरे दो-तीन सवालों के जवाब दे दे। पहला—अगर वे तुझे गालियाँ दें, अपमान करें तो तुझे क्या होगा?"

पूर्ण ने कहा, "यह भी आप मुझसे पूछते हैं, क्या होगा? आप भलीभाँति जानते हैं कि मैं प्रसन्न होऊँगा; क्योंकि मेरे मन में यह भाव उठेगा, कितने भले लोग हैं, सिर्फ गालियाँ देते हैं, मारते नहीं। मार भी सकते थे।"

बुद्ध ने कहा, "ठीक। अगर मारने ही लगें तो तेरे मन में क्या होगा?"

पूर्ण ने कहा, "आप पूछते हैं? आप भलीभांति जानते हैं कि मन पूर्ण प्रसन्न होगा कि धन्य भाग कि मारते हैं, मार ही नहीं डालते। मार भी डाल सकते थे।"

बुद्ध ने कहा, "आखिरी सवाल, पूर्ण! अगर मार ही डालें तो मरते वक्त तेरे मन में क्या होगा?"

पूर्ण ने कहा, "आप पूछते हैं? आपको भलीभाँति मालूम है कि जब मैं मर रहा होऊँगा तो मेरे मन में होगा, धन्य भाग, उस जीवन से छुटकारा दिला दिया, जिसमें कोई भूल-चूक हो सकती थी।"

बुद्ध ने कहा, "अब तू जा। अब तुझे जहाँ जाना है, तू जा। अब तुझे कोई गाली नहीं दे सकता। अब तुझे कोई मार नहीं सकता। अब तुझे कोई मार डाल नहीं सकता। ऐसा नहीं कि वे तुझे गाली न देंगे; गाली तो वे देंगे, लेकिन तुझे अब कोई गाली नहीं दे सकता। ऐसा नहीं कि वे तुझे मारेंगे नहीं; मारेंगे, लेकिन तुझे अब कोई मार नहीं सकता और कौन जाने, कोई तुझे मार भी डाले; लेकिन अब तू अमर है। अब तेरी मृत्यु संभव नहीं।"

3. धैर्य

एक बार भगवान् बुद्ध अपने अनुयायियों के साथ किसी गाँव में उपदेश देने जा रहे थे। उस गाँव के पूर्वी मार्ग में जगह-जगह बहुत सारे गड्ढे खुदे हुए मिले। बुद्ध के एक शिष्य ने उन गड्ढों को देखकर जिज्ञासा प्रकट की,

"आखिर इस तरह गड्ढे के खुदे होने का तात्पर्य क्या है?"

बुद्ध बोले, "पानी की तलाश में किसी व्यक्ति ने इतने गड्ढे खोदे हैं। यदि वह धैर्यपूर्वक एक ही स्थान पर गड्ढा खोदता तो उसे पानी अवश्य मिल जाता। पर वह थोड़ी देर गड्ढा खोदता और पानी न मिलने पर दूसरा गड्ढा खोदना शुरू कर देता। व्यक्ति को परिश्रम करने के साथ धैर्य भी रखना चाहिए।"

4. चरैवेति, चरैवेति (चलते रहो, चलते रहो)

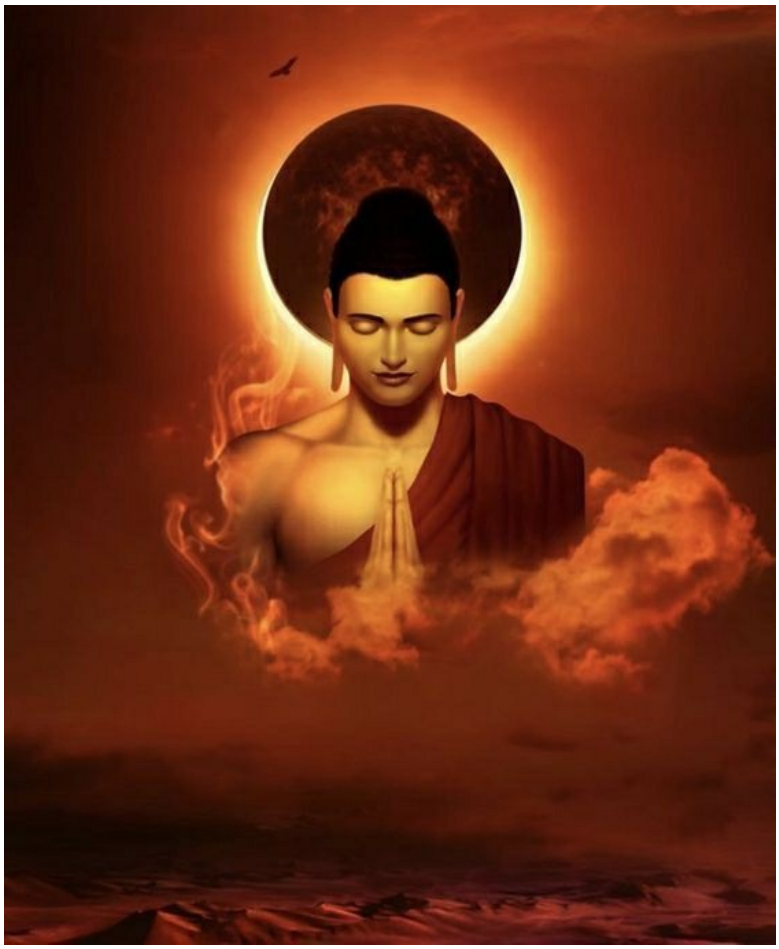
रुको मत, पीछे लौटकर देखो मत। आगे की चिंता न करो। प्रतिपल बढ़े चलो, क्योंकि गति जीवन है; गत्यात्मकता जीवन है और जैसे पर्वतों से दौड़ती हुई नदी की धार एक-न-एक दिन चलते-चलते सागर तक पहुँच जाती है, ऐसे ही तुम भी चलते रहे तो परमात्मा तक निश्चित पहुँच जाओगे। न तो नदी के पास नक्शा होता है, न मार्गदर्शक होते हैं, न पंडित-पुरोहित होते हैं, न पूजा-पाठ, न यज्ञ-हवन, फिर भी पहुँच जाती है सागर तक। कितना ही भटके, कितने ही चक्कर खाए पर्वतों में, लेकिन पहुँच जाती है सागर। कौन पहुँचा देता है उसे सागर तक? उसकी अदम्य गति!

वह फिक्र नहीं लेती, सोच-विचार नहीं करती कि कितना भटकाव हो गया, कितना समय बीत गया। कितना और समय लगेगा, ऐसा अधैर्य नहीं पालती। मदमाती, मस्त, प्रतिपल आनंदमग्न। इससे बोझिल भी नहीं होती कि सागर अभी तक क्यों नहीं मिला? इसका संताप भी उसकी छाती पर भारी नहीं हो पाता। मिलेगा ही, ऐसी कोई गहन श्रद्धा, ऐसी कोई आस्था मिलना अनिवार्य है। जैसे बीज टूटता है एक परम श्रद्धा में कि फूल बनेगा ही, ऐसे ही नदी बहती है एक परम श्रद्धा में कि सागर मिलेगा ही।

इस श्रद्धा का नाम ही आस्तिकता है, ईश्वर को मानने का नाम नहीं; मंदिर, मसजिद, गुरुद्वारे में पूजा-पाठ का नाम नहीं। यह परम श्रद्धा कि यदि मैं चलता ही रहूँ तो एक-न-एक दिन गंतव्य आ ही जाएगा। गति है तो गंतव्य अनिवार्य है। बढ़ते चलो, बहते चलो! गति में रहो! इतना भर ध्यान रहे, अटकना मत कहीं। भटको कितने ही, भटकना कितना ही, अटकना मत! कोई तट, कोई कूल-किनारा आसक्ति न बने। कितना ही सुंदर हो तट, गीत गुनगुनाते गुजर जाना। ठहर मत जाना, रुक मत जाना, किसी पड़ाव को मंजिल मत समझ लेना।

नक्शों ने ही आदमी को उलझाया है। हिंदू नक्शे, मुसलमान नक्शे, ईसाई नक्शे, जैन, बौद्ध, सिक्ख, कितने नक्शे हैं! दुनिया में तीन सौ धर्म हैं तो तीन सौ नक्शे हैं और तीन सौ धर्मों के कम-से-कम तीन हजार संप्रदाय हैं। तो नक्शों में भी नक्शे हैं। इन तीन हजार नक्शों में आदमी खो गया है। जाए तो जाए कहाँ? जब तक निर्णय न हो जाए, कौन सा नक्शा ठीक है, कौन सा मार्गदर्शक ठीक है, किसके पीछे चलूँ, किसका हाथ गहूँ, तब तक आदमी सोचता है कि जहाँ हूँ, वहीं ठीक। कम-से-कम परिचित भूमि पर तो हूँ।

भागती सरिता नाचती है, सरोवर नहीं नाचते। हालाँकि सरोवर सुरक्षित होते हैं चारों तरफ से घिरे कूल-किनारे से। नदी असुरक्षित होती है। रोज-रोज नई असुरक्षा में प्रवेश करती है, रोज नई चट्टानों को तोड़ती है, नए मार्ग खोजती है, नए मार्ग बनाती है और उन पर चलती है। सरोवर सुरक्षा में ही मर जाता है और नदी असुरक्षा में ही एक दिन सागर तक पहुँच जाती है।



5. इच्छा-शक्ति

एक बार आनंद ने भगवान् बुद्ध से पूछा, "जल, वायु, अग्नि इत्यादि तत्त्वों में सबसे शक्तिशाली तत्त्व कौन सा है?"

भगवान् बुद्ध ने कहा, "आनंद! पत्थर सबसे कठोर और शक्तिशाली दिखता है, लेकिन लोहे का हथौड़ा पत्थर के टुकड़े-टुकड़े कर देता है, इसलिए लोहा पत्थर से अधिक शक्तिशाली है।"

"लेकिन लोहार आग की भट[]ठी में लोहे को गलाकर उसे मनचाही शक्ल में ढाल देता है, इसलिए आग लोहा और पत्थर से अधिक शक्तिशाली है।"

"मगर आग कितनी भी विकराल क्यों न हो, जल उसे शांत कर देता है। इसलिए जल, पत्थर, लोहे और अग्नि से अधिक शक्तिशाली है।"

"लेकिन जल से भरे बादलों को वायु कहीं-से-कहीं उड़ाकर ले जाती है, इसलिए वायु—जल से भी अधिक बलशाली है।"

"लेकिन हे आनंद! इच्छा-शक्ति वायु की दिशा को भी मोड़ सकती है। इसलिए सबसे अधिक शक्तिशाली तत्त्व है—व्यक्ति की इच्छा-शक्ति।"

इच्छा-शक्ति से अधिक बलशाली तत्त्व कोई नहीं है। यदि किसी काम को अपनी इच्छा से किया जाए तो सफलता जरूर मिलती है।

6. विवेकशीलता

बुद्ध एक गाँव में गए थे। एक अंधे आदमी को कुछ लोग उनके पास लाए और उन मित्रों ने कहा कि "यह आदमी अंधा है और हम इसके परम मित्र हैं। हम इसे सब भाँति समझाने की कोशिश करते हैं कि प्रकाश है, लेकिन यह मानने को तैयार नहीं होता और इसकी दलीलें ऐसी हैं कि हम हार जाते हैं। हम जानते हैं कि प्रकाश है, हमें देखते हुए हारना पड़ता है। यह आदमी हमसे कहता है, मैं प्रकाश को छूकर देखना चाहता हूँ। अब हम प्रकाश का स्पर्श कैसे करवाएँ? यह आदमी कहता है—छोड़ो, स्पर्श न हो सके तो मैं सुनकर देखना चाहता हूँ। मेरे पास कान हैं। तुम प्रकाश में आवाज करो, मैं सुन लूँ। छोड़ो, यह भी न हो सके तो मैं स्वाद लेकर देख लूँ या प्रकाश में कोई गंध हो तो गंध लेकर देख लूँ। आप ही इसे समझाइए।"

बुद्ध ने कहा, "मैं यह समझाने वाला नहीं हूँ कि प्रकाश है। मैं तो इतना कह सकता हूँ कि इस आदमी को तुम गलत जगह पर ले आए हो। मेरे पास लाने की जरूरत नहीं थी। किसी वैद्य के पास ले जाओ, जो इसकी आँखों का इलाज कर सके।"

वे उस अंधे को वैद्य के पास ले गए और वह अंधा कुछ महीनों के इलाज से ठीक हो गया। बुद्ध तो दूसरे गाँव चले गए थे। वह अंधा आदमी बुद्ध के चरण छूने गया। उसने उन्हें प्रणाम किया और कहा कि "मैं गलती में था। प्रकाश तो था, लेकिन मेरे पास आँखें नहीं थीं।" लेकिन बुद्ध ने कहा, "तू गलती में जरूर था, लेकिन तूने जिद की कि जब तक आँख न होगी, तब तक मैं मानने को राजी न होऊँगा, तो तेरी आँख का इलाज भी हो सका। अगर तू मान लेता उन मित्रों की बात कि तुम कहते हो तो ठीक है तो बात वहीं खत्म हो जाती। आँख के इलाज का सवाल भी नहीं उठता।"

जो लोग विश्वास कर लेते हैं, वे विवेक तक नहीं पहुँच पाते। जो लोग चुपचाप स्वीकार कर लेते हैं, वे स्वयं के अनुभव तक नहीं पहुँच पाते। जो अंधे हैं और मान लेते हैं कि दूसरे कहते हैं प्रकाश है तो जरूर होगा, फिर उनकी यात्रा वहीं बंद हो जाती है। यात्रा तो तब होती है, जब बेचैनी बनी रहे, बनी रहे, बनी रहे; बेचैनी छूटे नहीं और बेचैनी तभी होती है, जब मुझे लगता है कि कोई चीज है। लोग कहते हैं, लेकिन मुझे दिखाई नहीं पड़ती तो मैं कैसे मान लूँ? मैं ही देखूँ तो मानूँ! यह बेचैनी मन में हो कि मेरे पास आँख हो तो मैं स्वीकार करूँ।

7. बदलाव के लिए एक पल ही काफी है

एक पल एक दिन को बदल सकता है, एक दिन एक जीवन को बदल सकता है और एक जीवन इस दुनिया को बदल सकता है। जिस काम को करने में वर्तमान में तो दर्द हो, लेकिन भविष्य में खुशी, उसे करने के लिए काफी अभ्यास की जरूरत होती है। हमें उसके लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए। मनुष्य को अगर अपने जीवन में खुशियाँ प्राप्त करनी हैं तो उसे न तो अपने अतीत में उलझना चाहिए, न ही अपने भविष्य की चिंता करनी चाहिए। मनुष्य को केवल अपने वर्तमान पर ही ध्यान देना चाहिए। अतीत में मत उलझो, भविष्य के सपने मत देखो, वर्तमान पर ध्यान दो। यही असली सुख का रास्ता है।

8. अज्ञानी आदमी सदैव इच्छाओं से जकड़ा रहता है

दु:ख व पीड़ा का कारण हैं इच्छाएँ। अगर मनुष्य इच्छाओं पर काबू कर ले तो जीवन में उसे किसी पीड़ा का सामना नहीं करना पड़ेगा। धरती पर जीवन गुजारने के लिए और अपने अस्तित्व को कायम रखने के लिए मनुष्य

को कष्ट भोगना पड़ता है। इच्छाएँ, इंद्रियाँ, लगाव और लालच—इन कुछ कारणों से ही मनुष्य को पीड़ा होती है। मनुष्य के दु:ख भोगने का कारण भी उसकी इंद्रियाँ हैं। अगर मनुष्य अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण पा सके तो उसके जीवन के सारे दु:ख दूर हो जाएँगे। इंद्रियों का विनाश करने से दु:खों का विनाश होता है, साथ ही पीड़ा के कारण भी समाप्त होते हैं। अज्ञानी आदमी सदैव इच्छाओं से जकड़ा रहता है। इच्छा से क्रोध और बुराई पैदा होती है। क्रोध को प्रेम से, बुराई को अच्छाई से, स्वार्थ को उदारता से और झूठे व्यक्ति को सच्चाई से जीता जा सकता है। जो व्यक्ति अपने जीवन को समझदारी से जीता है, उसे मृत्यु से भी डर नहीं लगता। जिस व्यक्ति का मन शांत होता है, जो व्यक्ति बोलते और अपना काम करते समय शांत रहता है, वह वही व्यक्ति होता है, जिसने सच को हासिल कर लिया है और जो दु:ख-तकलीफों से मुक्त हो चुका है। अज्ञानी आदमी एक बैल के समान है। वह ज्ञान में नहीं, आकार में बढ़ता है।

9. उदार बनें

उदार हृदय, दयालु वाणी और सेवा व करुणा जीवन की वे बातें हैं, जो मानवता का नवीनीकरण करती हैं। सभी व्यक्तियों को सजा से डर लगता है। सभी मौत से डरते हैं। बाकी लोगों को भी अपने जैसा ही समझें। खुद किसी जीव को न मारें और दूसरों को भी ऐसा करने से मना करें।

वह व्यक्ति, जो पचास लोगों से प्यार करता है, उसके पास खुश होने के लिए पचास कारण होते हैं। जो किसी से प्यार नहीं करता, उसके पास खुश रहने का कोई कारण नहीं होता। अगर आप किसी दूसरे के लिए दीया जलाते हैं तो यह आपके रास्ते को भी रोशन कर देता है। आप खुद अपने प्रेम और स्नेह के उतने ही हकदार हैं, जितना इस दुनिया में कोई भी अन्य व्यक्ति है। एक समझदार व्यक्ति अपने अंदर की कमियों को उसी तरह से दूर कर लेता है, जिस तरह से एक स्वर्णकार चाँदी की अशुद्धियों को चुन-चुनकर, थोड़ा-थोड़ा करके और इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराकर दूर कर लेता है। हमें अपने द्वारा की गई गलतियों की सजा तुरंत भले न मिले, पर समय के साथ कभी-न-कभी अवश्य मिलती है। असली खुशी सबकुछ प्राप्त करने में नहीं है, सबकुछ दे देने में है। आकाश में पूर्व और पश्चिम का कोई भेद नहीं है। लोग अपने मन में भेदभाव को जन्म देते हैं और फिर यह सच है, ऐसा विश्वास करने लगते हैं। एक जलते हुए दीपक से हजारों दीपकों को जला सकते हैं; फिर भी दीपक की रोशनी कम नहीं होती। उसी प्रकार, यदि आप में गुण हैं तो किसी की बुराई करने से वह समाप्त नहीं हो सकते। जीवन में खुशियाँ बाँटने से बढ़ती हैं, कभी कम नहीं होतीं। इसलिए मनुष्य को अपने जीवन में हमेशा दूसरों की खुशियों का ध्यान रखना चाहिए। जीवन में कभी भी बुराई से बुराई को खत्म नहीं किया जा सकता। मनुष्य की बुराइयाँ उसके जीवन से प्रेम को खत्म कर देती हैं। मनुष्य हजारों लड़ाइयाँ लड़कर जीतकर भी विजयी नहीं होता; लेकिन जिस

दिन वह अपने ऊपर विजय प्राप्त कर लेता है, उसी दिन वह विजयी बन जाता है।

10. अप्प दीपो भव

बुद्ध का अंतिम वचन—अपना दीपक स्वयं बनना और तुम्हारी रोशनी में तुम्हें जो दिखाई पड़ेगा, फिर आस्था सहज होगी।

एक ही बीमारी हो तो भी एक दवा काम नहीं करती, क्योंकि बीमार अलग-अलग, उनका इतिहास अलग-अलग। इसलिए बहुत बार यह होता है कि तुम बीमार हो, वही बीमारी है, सब लक्षण वही हैं, निदान वही है, तुम्हें भी पेनिसिलिन दी जाती है; दूसरे आदमी के भी प्रतीक व लक्षण वही हैं, रोग वही है, तुम बिल्कुल रोग की दृष्टि से एक जैसे हो। यंत्रों की जाँच, एक्स-रे, खून की परीक्षा—सब बराबर एक जैसी हैं। जैसे तुम एक ही मरीज हो, दो नहीं। फिर भी एक को पेनिसिलिन ठीक करती है, दूसरे को मुश्किल में डाल देती है।

पहले चिकित्सा-शास्त्र बहुत आश्चर्य में था कि यह मामला क्या है? धीरे-धीरे समझ में आना शुरू हुआ कि दोनों का इतिहास अलग है। बीमारी एक है, लेकिन बीमारी की आत्मकथा अलग। दोनों अलग घरों में जन्मे, अलग तरह से बड़े हुए, अलग तरह के भोजन किए, अलग तरह का वातावरण रहा, अलग तरह का वंश, खून, हड्डी, मांस—सब अलग। बीमारी एक कैसे हो सकती है?

इसलिए पुराना सूत्र था चिकित्सा का–बीमारी का इलाज। अब वे कहते हैं—बीमार का इलाज। डोंट ट्रीट द डिजीज, ट्रीट द पेशंट। बड़ा कठिन है! क्योंकि तब तो हर मरीज का अलग से अध्ययन करना पड़ेगा। बीमारी काफी नहीं है। बीमारी के पीछे छिपे हुए व्यक्ति की खोज करनी पड़ेगी और हर मरीज को विशिष्टता से देखना पड़ेगा।

क्योंकि कोई भी मनुष्य इकाई नहीं है। वह भिन्न, निजी व्यक्तित्व है। वह एक स्वतंत्र अस्तित्व है। उसकी बीमारी, उसके प्रश्न—सब अलग हैं।

श्रद्धा पर भी कोई आधार रखा जा सकता है! अनुभव पर ही आधार रखा जा सकता है। अनुभव की छाया की तरह श्रद्धा उत्पन्न होती है। श्रद्धा अनुभव की सुगंध है और अनुभव के बिना श्रद्धा अंधी है। जिस श्रद्धा के पास आँख न हो, उससे तुम सत्य तक पहुँच पाओगे?

बुद्ध ने कहा, "तुम मुझे अपनी बैसाखी मत बनाना। तुम अगर लँगड़े हो और मेरी बैसाखी के सहारे चल लिये—कितनी दूर चलोगे? मंजिल तक न पहुँच पाओगे। आज मैं साथ हूँ, कल मैं साथ न रहूँगा। फिर तुम्हें अपने ही पैरों पर चलना है। मेरी रोशनी से मत चलना, क्योंकि थोड़ी देर को संग-साथ हो गया है, अँधेरे जंगल में। तुम मेरी रोशनी में थोड़ी देर रोशन हो लोगे, फिर हमारे रास्ते अलग हो जाएँगे। मेरी रोशनी मेरे साथ होगी, तुम्हारा अँधेरा तुम्हारे साथ होगा। अपनी रोशनी पैदा करो।" नरक बनाना है तो भी स्व से ही बनाना है, स्वर्ग बनाना है तो भी स्व से ही बनाना है। दुःख पाना है तो भी मुझे ही नियंता होना पड़ेगा, आनंद पाना है तो भी मुझे ही यात्रा करनी होगी। मेरे अतिरिक्त कोई भी नहीं है। परमात्मा के साथ वैसी हालत हो गई, जैसी पुरानी बच्चों की कहानी 'भेड़िया-भेड़िया' में है।

हम जिन शब्दों का प्रयोग करते हैं बिना जाने, बिना अनुभव किए, उनको सुन-सुनकर हम इतने आदी हो जाएँगे कि उनसे हमारे भीतर कोई तरंग न उठेगी। उठ भी नहीं सकती। हर व्यक्ति को अपना परमात्मा खोजना पड़ता है, अपना शब्द खोजना पड़ता है, नए को खोजना पड़ता है, जिससे हृदय नाच उठे। इसलिए दुनिया में इतने धर्मों का जन्म हुआ। अप्प दीपो भव!

11. बुद्ध अतुलनीय हैं

बुद्ध की अतुलनीयता इसमें है कि उन्होंने इस सदी के लिए धर्म दिया और आनेवाले भविष्य के लिए धर्म दिया। बुद्ध की बात कुछ ऐसी हैं कि ऐसा लगता है, अभी-अभी उन्होंने कही। उनकी बात को समसामयिक बनाने की जरूरत नहीं है। वह समसामयिक है, वह कंटेंप्रेरी है। बुद्ध जैसे खड़े ही हैं, बीसवीं सदी में ही खड़े हैं और ऐसा अनेक सदियों तक रहेगा; क्योंकि मनुष्य ने जो होने का ढंग अंगीकार कर लिया है बुद्धि का, वह अब ठहरने को है; वह अब जाने को नहीं है और उसके साथ ही बुद्ध का मार्ग ठहरने को है।

❑

स्वामी विवेकानंद

स्वामी विवेकानंद वेदांत के विख्यात और प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरु थे। उनका वास्तविक नाम 'नरेंद्र नाथ दत्त' था। उन्होंने अमेरिका स्थित शिकागो में आयोजित विश्व धर्म सम्मेलन में भारत की ओर से सनातन धर्म का प्रतिनिधित्व किया था। भारत का आध्यात्मिकता से परिपूर्ण वेदांत दर्शन अमेरिका और यूरोप के हर एक देश में स्वामी विवेकानंद की वक्तृता के कारण ही पहुँचा। उन्होंने रामकृष्ण मिशन की स्थापना की थी, जो आज भी अपना काम कर रहा है। उन्हें दो मिनट का समय दिया गया था; लेकिन उन्हें प्रमुख रूप से उनके भाषण की शुरुआत 'मेरे अमेरिकी भाइयो एवं बहनो' के साथ करने के लिए जाना जाता है। उनके संबोधन के इस प्रथम वाक्य ने सबका दिल जीत लिया था।

1. ज्ञानयोग

ज्ञानयोग ज्ञान और स्व की जानकारी प्राप्त करने को कहते है। अर्थात् अपने और अपने परिवेश को अनुभव करने के माध्यम से समझना। मानव जाति के भाग्य-निर्माण में जितनी शक्तियों ने योगदान दिया है और दे रही हैं, उन सब में धर्म के रूप में प्रकट होनेवाली शक्ति से अधिक महत्त्वपूर्ण कोई नहीं है। सभी सामाजिक संगठनों के मूल में कहीं-न-कहीं यही अद्‌भुत शक्ति काम करती रही है तथा अब तक मानवता की विविध इकाइयों को संगठित करनेवाली सर्वश्रेष्ठ प्रेरणा इसी शक्ति से प्राप्त हुई है। हम सभी जानते हैं कि धर्मिक एकता का संबंध प्राय: जातिगत, जलवायुगत तथा वंशानुगत एकता के संबंधों से भी दृढ़तर सिद्‌ध होता है। यह एक सर्वविदित तथ्य है कि एक ईश्वर को पूजनेवाले तथा एक धर्म में विश्वास करनेवाले लोग जिस दृढ़ता और शक्ति से एक-दूसरे का साथ देते हैं, वह एक ही वंश के लोगों की बात ही क्या, भाई-भाई में भी देखने को नहीं मिलता। धर्म के प्रादुर्भाव को समझने के लिए अनेक प्रयास किए गए हैं। अब तक हमें जितने प्राचीन धर्मों का ज्ञान है, वे सब एक ही दावा करते हैं कि वे सभी अलौकिक हैं, मानो उनका उद्‌भव मानव-मस्तिष्क से नहीं, बल्कि उस स्रोत से हुआ है, जो उसके

बाहर है।

आधुनिक विद्वान् दो सिद्धांतों के बारे में कुछ अंश तक सहमत हैं। एक है—धर्म का आत्मामूलक सिद्धांत और दूसरा—असीम की धारणा का विकासमूलक सिद्धांत। पहले सिद्धांत के अनुसार पूर्वजों की पूजा से ही धार्मिक भावना का विकास हुआ। मनुष्य अपने दिवंगत संबंधियों की स्मृति सजीव रखना चाहता है और सोचता है कि यद्यपि उनके शरीर नष्ट हो चुके, फिर भी वे जीवित हैं। इसी विश्वास पर वह उनके लिए खाद्य पदार्थ रखना तथा एक अर्थ में उनकी पूजा करना चाहता है। मनुष्य की इसी भावना से धर्म का विकास हुआ।

मिस, बेबिलोन, चीन तथा अमेरिका आदि के प्राचीन धर्मों के अध्ययन से ऐसे स्पष्ट चिन्हों का पता चलता है, जिनके आधार पर कहा जा सकता है कि पितर-पूजा से ही धर्म का आविर्भाव हुआ है। प्राचीन मिसवासियों की आत्मा संबंधी धारणा द्वित्वमूलक थी। उनका विश्वास था कि प्रत्येक मानव-शरीर के भीतर एक और जीव रहता है, जो शरीर के ही समरूप होता है और मनुष्य के मर जाने पर भी उसका यह प्रतिरूप शरीर जीवित रहता है; किंतु यह प्रतिरूप शरीर तभी तक जीवित रहता है, जब तक मृत शरीर सुरक्षित रहता है।

इसी कारण से हम मिसवासियों में मृत शरीर को सुरक्षित रखने की प्रथा पाते हैं और इसी के लिए उन्होंने विशाल पिरामिडों का निर्माण किया, जिसमें मृत शरीर को सुरक्षित ढंग से रखा जा सके। उनकी धारणा थी कि अगर इस शरीर को किसी तरह की क्षति पहुँची तो उस प्रतिरूप शरीर को ठीक वैसी ही क्षति पहुँचेगी। यह स्पष्टत: पितर-पूजा है। बेबिलोन के प्राचीन निवासियों में भी प्रतिरूप शरीर की ऐसी ही धारणा देखने को मिलती है, यद्यपि वे कुछ अंश में इससे भिन्न हैं। वे मानते हैं कि प्रतिरूप शरीर में स्नेह का भाव नहीं रह जाता। उसकी प्रेतात्मा भोजन और पेय तथा अन्य सहायताओं के लिए जीवित लोगों को आतंकित करती है। अपने बच्चों तथा पत्नी तक के लिए उसमें कोई प्रेम नहीं रहता। प्राचीन हिंदुओं में भी इस पितर-पूजा के उदाहरण देखने को मिलते हैं। चीन के संबंध में भी ऐसा कहा जा सकता है कि उनके धर्म का आधार पितर-पूजा ही है और यह अब भी समस्त देश के कोने-कोने में परिव्याप्त है। वस्तुत: चीन में यदि कोई धर्म प्रचलित माना जा सकता है तो वह केवल यही है। इस तरह, ऐसा प्रतीत होता है कि धर्म को पितर-पूजा से विकसित माननेवालों का आधार काफी सुदृढ़ है।

किंतु कुछ ऐसे भी विद्वान् हैं, जो प्राचीन आर्य साहित्य के आधार पर सिद्ध करते हैं कि धर्म का आविर्भाव प्रकृति की पूजा से हुआ। हालाँकि भारत में पितर-पूजा के उदाहरण सर्वत्र ही देखने को मिलते हैं, फिर भी ग्रंथों में इसकी किंचित् चर्चा भी नहीं मिलती। आर्य जाति के सबसे प्राचीन ग्रंथ 'ऋग्वेद संहिता. में इसका कोई उल्लेख नहीं है। आधुनिक विद्वान् उसमें प्रकृति-पूजा के ही चिह्न पाते है। जो प्रस्तुत दृश्य के परे है, उसकी एक झाँकी पाने के लिए मानव-मन आकुल प्रतीत होता है। उषा, संध्या, चक्रवात, प्रकृति की विशाल और विराट् शक्तियाँ, उसका सौंदर्य इन सब ने मानव-मन के ऊपर ऐसा प्रभाव डाला कि वह इन सब के परे जाने की और उनको समझ सकने की आकांक्षा करने लगा। इस प्रयास में मनुष्य ने इन दृश्यों में आत्मा व शरीर की प्रतिष्ठा की। उसने वैयक्तिक गुणों का आरोहण करना शुरू किया, जो कभी सुंदर और कभी इंद्रियातीत होते थे।

आधुनिक विद्वानों में से कुछ इस अंश तक सहमत हैं कि धर्म का अंत मूल सिद्धांत प्राकृतिक शक्तियों को व्यक्तिगत रूप से रूप-स्वरूप देने से धर्म प्रारंभ हुआ। मनुष्य अपने दिवंगत संबंधियों की स्मृति सजीव रखना चाहता है। इसी विश्वास पर उसके लिए खाद्य पदार्थ रखना, एक अर्थ में उनकी पूजा करना चाहता है। इसी से धर्म का विकास हुआ। यह धर्म का वास्तविक बीज है। एक ओर मनुष्य अपने पितरों की आत्मा की खोज करता है, मृतकों की प्रेत आत्माओं को ढूँढ़ता है; शरीर का विनाश हो जाने पर भी वह जानना चाहता है कि उसके बाद क्या होता है? दूसरी ओर मनुष्य प्रकृति के विशाल दृश्य के पीछे काम करनेवाली शक्ति को समझना चाहता है। इन दोनों

ही स्थितियों में इतना तो निश्चित है कि मनुष्य इंद्रियों की सीमा से बाहर जाना चाहता है। वह इंद्रियों से संतुष्ट नहीं है। वह उससे परे जाना चाहता है।

जब हम सपने देख रहे होते हैं तो शरीर कोई प्रतिक्रिया नहीं करता, लेकिन फिर भी क्रियाएँ चलती रहती हैं तो हमेशा निष्कर्ष निकालते हैं कि मृत हो जाने पर भी सभी चीजें चलती रहती हैं। हममें से किसी ने आदर्श, पूर्ण मानव को नहीं देखा, फिर भी, उस आदर्श में विश्वास किए बिना हम आगे नहीं बढ़ सकते। हम सतत् उस आदर्श तक अपने को उठाने का प्रयास कर रहे हैं। प्रत्येक मनुष्य के सामने, वह जो भी हो, जहाँ भी हो, एक अपरिमित शक्ति वाला आदर्श रहता है। प्रत्येक मनुष्य के सामने सुख का प्रतीक कोई आदर्श रहता है। धर्म ठोस तथ्यों व सत्यों को पाने के अतिरिक्त, मिलनेवाली सांत्वना के अतिरिक्त, एक विशुद्ध विज्ञान और एक अध्ययन के रूप में वह मानव मन के लिए सर्वोच्च उत्कर्ष और स्वस्थ व्यायाम है। असीम की खोज करना, असीम को पाने के लिए उद्यम करना। भौतिक द्रवों की सीमाओं से परे जाकर एक आध्यात्मिक मानव के रूप में विकसित होना। इन सारी चीजों के लिए दिन-रात जो प्रयत्न किया जाता है, वह अपने आप में मनुष्य के सभी प्रयत्नों में परम गौरवशाली है।

भविष्य के धार्मिक आदर्शों को संपूर्ण जगत् में जो कुछ भी सुंदर और महत्त्वपूर्ण है, उन सबों को समेटकर चलना पड़ेगा। साथ ही, भाव-विकास के लिए अनंत क्षेत्र प्रदान करना पड़ेगा। अतीत में जो कुछ भी सुंदर हो रहा है, उसे जीवित रखना होगा, साथ ही वर्तमान के भंडार को और भी समृद्ध बनाने के लिए भविष्य का विकास द्वार खोलना होगा। धर्म को ग्रहणशील होना चाहिए और ईश्वर संबंधी अपने आदर्शों में विभिन्नताओं के कारण एक-दूसरे का तिरस्कार नहीं करना चाहिए। बहुत से लोग ऐसे हुए, जो ईश्वर में विश्वास नहीं करते थे; किंतु वे लोग ईश्वर को हमारी अपेक्षा अधिक अच्छे से समझते थे। जब हम इतने उदार बन जाएँगे, तब उसकी कल्याणकारी शक्ति सौ गुना अधिक हो जाएगी। धर्मों में अद्भुत शक्ति है, पर उनकी संकीर्णता के कारण इससे कल्याण की अपेक्षा अधिक हानि हुई है। आवश्यकता है कि धर्म परस्पर बंधुत्व का भाव रखें, क्योंकि अगर उन्हें जीना है तो साथ-साथ और मरना है तो साथ-साथ। बंधुत्व की भावना पारस्परिक स्नेह व आदर पर आधारित होनी चाहिए। इस समाज को साथ लाने के लिए दोनों को ही आदान-प्रदान करना पड़ेगा, त्याग करना पड़ेगा। यही नहीं, कुछ दुःखद बातों को भी सहन करना पड़ेगा। इस त्याग के परिणामस्वरूप प्रत्येक व्यक्ति और भी निखर उठेगा तथा सत्य के संधान में अपने को और भी आगे पाएगा।

2. कर्मयोग

'कर्म' शब्द 'कृ. धातु से निकला है। 'कृ' धातु का अर्थ है—करना। जो कुछ किया जाता है, वही कर्म है। कर्मयोग में 'कर्म' शब्द से हमारा अर्थ कार्य से है। ज्ञान मनुष्य का अंतिम लक्ष्य है, जहाँ सुख और आनंद का अंत हो जाता है। यह मान लेना कि सुख ही चरम लक्ष्य है, मनुष्य की भारी भूल है। संसार में शब्दों का मूल यही बैठता है कि कोई भी ज्ञान बाहर से नहीं आता, सब अंदर ही है। हम जो कहते हैं कि वह उसे जानता है, उसे ठीक-ठाक मनोवैज्ञानिक भाषा में व्यक्त करने पर हमें कहना चाहिए कि वह आविष्कार करता है। मनुष्य सीखता है, जो वास्तव में आविष्कार करना ही है। आविष्कार का अर्थ है—मनुष्य का अपने अनंत ज्ञान स्वरूप आत्मा के ऊपर से आवरण को हटाना। हम कहते हैं कि न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण का आविष्कार किया तो क्या आविष्कार कहीं एक कोने में बैठा हुआ उनकी प्रतीक्षा कर रहा था? नहीं, उसके मन में ही था; पर समय आया तो उसने ढूँढ़ निकाला। सेब का गिरना न्यूटन के लिए उद्दीपक कारण-स्वरूप हुआ और उसने अपने मन का अध्ययन किया। उसने अपने मन में पूर्व से स्थित भाव शृंखला की कड़ियों को एक बार फिर से व्यवस्थित किया और उसमें से एक नई कड़ी

का आविष्कार किया। उसी को हम 'गुरुत्वाकर्षण का नियम' कहते हैं। यह न तो सेब में था, न ही पृथ्वी के केंद्र में।

जब तक कोई भी मनुष्य किसी वस्तु का उपार्जन न करे, तब तक वह उसे प्राप्त नहीं हो सकती। संभव है, कभी-कभी हम उस बात को न मानें, परंतु आगे चलकर हमें इसका दृढ़ विश्वास हो जाता है। एक मनुष्य चाहे जीवन में धनी होने के लिए एड़ी-चोटी का पसीना एक करता रहे, हजारों मनुष्यों को धोखा दे, परंतु अंत में वह देखता है कि वह संपत्तिशाली होने का अधिकारी नहीं था। तब जीवन उसके लिए दु:खमय और दूभर होता है। अपने भौतिक सुखों के लिए भले ही हम भिन्न-भिन्न चीजों को इकट्ठा करते जाएँ, परंतु वास्तव में जिसका उपार्जन हम अपने कर्मों द्वारा करते हैं, वही हमारा होता है। सबकुछ इच्छा-शक्ति पर निर्भर है, चरित्र गठन भी। हम देखते हैं कि संसार में यंत्र, नगर, जहाज—सबकुछ इच्छा-शक्ति के विकास का कारण है। जितने भी महापुरुष हुए, सब इच्छा-शक्ति से हुए और वे कर्मों में धुरंधर थे। ईसा मसीह के पिता जोसेफ बढ़ई थे। असंख्य बढ़ई होते हैं। गौतम बुद्ध के पिता एक छोटे से राज्य के राजा थे। इससे यह सिद्ध होता है कि आनुवंशिक शक्ति-संचार नहीं होता।

प्राचीन हस्तलिखित प्रतियों में कोई बात लिखी है, इसलिए उसपर विश्वास मत कर लो; उस बात को इसलिए भी न मान लो कि उसपर कोई तुम्हारा जातीय विश्वास है या बचपन से ही तुम्हें उसपर विश्वास कराया गया है। तुम उसपर विचार करो और विशेष रूप से विश्लेषण करने के बाद यदि देखोगे तो उसमें तुम्हारा तथा दूसरों का भी कल्याण होगा, तभी उसपर विश्वास करो और अपना कर्म करो। केवल वही व्यक्ति सबकी अपेक्षा उत्तम रूप से कार्य करता है, जो निस्स्वार्थ हो, जिसे न तो धन की लालसा है, न कीर्ति की, न किसी अन्य वस्तु की और मनुष्य जब ऐसा करने में समर्थ हो जाएगा तो वह बुद्ध बन जाएगा। उसके भीतर एक ऐसी कार्य-शक्ति प्रकट होगी, जो संसार की अवस्था को संपूर्ण रूप से परिवर्तित कर सकती है। ऐसे व्यक्ति कर्मयोग के आदर्श उदाहरण हैं।

3. प्रेमयोग

विवेकानंद कहते हैं कि जिस पल मुझे यह ज्ञात हो गया कि हर मानव के हृदय में भगवान् हैं, तभी से मैं अपने सामने आनेवाले हर व्यक्ति में ईश्वर की छवि देखने लगा हूँ और उसी पल मैं हर बंधन से छूट गया। हर उस चीज

से, जो बंधन रखती है, धूमिल हो जाती है और मैं तो आजाद हूँ। विवेकानंद कहते हैं कि ईसा मसीह की तरह सोचो और तुम ईसा बन जाओगे। बुद्ध की तरह सोचो और तुम बुद्ध बन जाओगे। जिंदगी बस, महसूस होने का नाम है।

अपनी शक्ति···हमारी कला-कौशल का नाम है। बाहर की दुनिया बिल्कुल वैसी है, जैसा कि हम अंदर से सोचते हैं। हमारे विचार ही चीजों को सुंदर और असुंदर बनाते हैं। पूरा संसार हमारे अंदर समाया हुआ है, बस, जरूरत है चीजों को सही रोशनी में रखकर देखने की। चारों ओर बस, प्रेम-ही-प्रेम है। प्यार फैलाव है तो स्वार्थ सिकुड़न है।

अत: दुनिया का बस, एक ही नियम होना चाहिए—प्रेम···प्रेम···प्रेम···! जो प्रेम करता है, प्रेम से रहता है, वही सही मायने में जीता है। जो स्वार्थ में जीता है, वह मर रहा है। इसलिए प्यार पाने के लिए प्यार करो, क्योंकि यही जिंदगी का नियम है। इस दुनिया की हर चीज बहुत अच्छी है, पवित्र और सुंदर है। अगर आपको कुछ बुरा दिखाई देता है तो इसका अर्थ यह नहीं कि वह बुरा है। इसका अर्थ यह है कि आपने उसे सही रोशनी में नहीं देखा।

तुम्हें अंदर से सीखना है—सबकुछ। आपको कोई नहीं पढ़ा सकता, कोई आध्यात्मिक नहीं बना सकता। अगर यह कोई सिखा सकता है तो वह केवल आपकी आत्मा है।

प्रत्येक सफल मनुष्य के स्वभाव में कहीं-न-कहीं एक विशाल ईमानदारी व सच्चाई छिपी रहती है और उसी के कारण उसे जीवन में इतनी सफलता मिलती है। जो संपूर्ण रूप से निस्स्वार्थहीन होता है, उसकी सफलता वैसी ही महान् होती है जैसे महान् लोगों की। आवश्यकता है केवल प्रेम, निष्कपटता और धैर्य की। जीवन का अर्थ ही वृद्धि अर्थात् विस्तार, यानी प्रेम है। इसलिए प्रेम ही जीवन है। यही जीवन का एकमात्र गति नियामक है।

"मैं अपने ईश्वर से, अपने धर्म से, अपने देश से, सर्वोपरि, जो मेरे निर्धन भिक्षुक हैं, उनसे प्रेम करता हूँ। जो दरिद्र हैं, अशिक्षित हैं, दलित हैं, उनसे मैं प्रेम करता हूँ। उनके लिए मेरा मन द्रवित होता है। कितनी आंतरिकता से ऐसा होता है, यह भगवान् ही जानते हैं। मानवीय सम्मान की मैं तनिक भी परवाह नहीं करता।"

प्रेमियों के लिए यह दुनिया प्रेम से भरी है, द्वेष करनेवालों के लिए द्वेष से। झगड़नेवाले केवल लड़ाई ही देखते हैं। शांत व्यक्ति केवल शांति देखते हैं।

शिकागो में विश्व धर्म सम्मेलन में व्याख्यान के बाद स्वामी विवेकानंद रातोरात प्रसिद्ध हो गए थे। अनेक धर्मावलंबी लोग उनके मित्र बन गए। वे किसी के यहाँ अतिथि थे। एक दिन उनके कुछ मित्र उनसे मिलने आए। उन्होंने अनेक विषयों पर उनसे प्रश्न पूछे। आधी रात को वे सभी लौट गए। उनके जाने के बाद स्वामीजी ने अपनी पगड़ी उतारी और उसे सिरहाना बनाकर फर्श पर सो गए। पास ही आरामदायक पलंग पर मुलायम और कीमती बिछौना बिछा था, लेकिन वह पूरी रात खाली पड़ा रहा। सुबह उस घर का स्वामी, जो उनका मित्र भी था, उन्हें जगाने आया तो चौंक पड़ा, "स्वामीजी, आप नीचे फर्श पर सोए हैं! क्या बात है?"

विवेकानंदजी ने जवाब दिया, "मेरे हजारों-हजार बहन और भाई भारत में गलियों में खुले आसमान के नीचे सोते हैं। इसलिए मैं कैसे इस आरामदायक बिछौने पर सो सकता हूँ? नहीं, कदापि नहीं; जब तक मैं उनके लिए कुछ कर न दूँ, तब तक नहीं। यह मेरा आवश्यक कर्तव्य है कि गरीबों और जरूरतमंदों में विद्यमान ईश्वर की सेवा करूँ। अत: जीवन आराम के लिए नहीं है। निस्स्वार्थ सेवा, समर्पित जीवन, सेवा और प्रेम ही मेरा लक्ष्य है।

4. भक्तियोग

भक्तियोग उचित और प्रेम का विज्ञान है। वह हमें दरशाता है कि हम प्रेम को ठीक रास्ते से कैसे लगाएँ, कैसे उसे वश में लाएँ, उसका सद्व्यवहार किस प्रकार का करें, किस प्रकार एक नए मार्ग की ओर उसे मोड़ दें और श्रेष्ठ व महानतम फल अर्थात् जीवन्मुक्त अवस्था किस प्रकार प्राप्त करें। भक्तियोग छोड़ने की शिक्षा नहीं देता। वह केवल यह कहता है कि परमेश्वर में आसक्त हो और जो परमेश्वर के प्रेम में उन्मत्त हो गया, उसकी नीच विषयों में कोई प्रवृत्ति नहीं रह सकती। भक्तियोग का रहस्य यह है कि मनुष्य के हृदय में जितने प्रकार की वासनाएँ और भाव हैं, उनमें से कोई भी अधम नहीं। उन्हें धीरे-धीरे वश में लाकर उनको उत्तरोत्तर उच्च दिशा में उन्मुक्त करना होगा, जिससे अनंत परमेश्वर प्रमोद दिशा को प्राप्त हो जाए। उनकी सर्वोच्च दिशा है वह, जो ईश्वर की ओर ले जाती है और शेष सब दिशाएँ भूखी हैं। भक्तियोग हमें इस बात का आदेश देता है कि हम भगवत्-प्राप्ति के विभिन्न मार्गों में से किसी का भी त्याग न करें, किसी को भी अस्वीकार न करें।

5. राजयोग

कर्मयोग की अंतिम अवस्था समाधि को ही 'राजयोग' कहते थे। आधुनिक संदर्भ में हिंदुओं के छह दर्शनों में से एक का नाम 'राजयोग' (या केवल योग) है। राजयोग सभी योगों का राजा कहलाता है, क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ-न-कुछ सामग्री है।

प्रत्येक व्यक्ति में अनंत ज्ञान और शक्ति का आवास है। राजयोग उन्हें जाग्रत् करने का मार्ग प्रदर्शित करता है—मनुष्य के मन को एकाग्र कर उसे 'समाधि' नाम वाली पूर्ण एकाग्रता की अवस्था में पहुँचा देना। स्वभाव से ही मानव मन चंचल है। वह एक क्षण भी किसी वस्तु पर ठहर नहीं सकता। इस मन की चंचलता को नष्ट कर उसे किसी प्रकार अपने काबू में लाना, किसी प्रकार उसकी बिखरी हुई शक्तियों को समेटकर सर्वोच्च ध्येय में एकाग्र कर देना, यही राजयोग का विषय है।

प्रत्येक आत्मा अव्यक्त ब्रह्म है। बाह्य एवं अंत: प्रकृति को वशीभूत कर आत्मा के इस ब्रह्म भाव को व्यक्त करना ही जीवन का चरम लक्ष्य है। कर्म, उपासना, मनोसंयम अथवा ज्ञान—इनमें से एक या सभी उपयोग का सहारा लेकर अपना ब्रह्म भाव व्यक्त करें और मुक्त हो जाएँ। बस, यही धर्म का सर्वस्व है। मत, अनुष्ठान, शास्त्र, मंदिर या अन्य बाह्य क्रिया-कलाप तो गौण अंग-प्रत्यंग मात्र हैं।

राजयोग की साधना में किसी प्रकार के विश्वास की आवश्यकता नहीं। जब तक कोई बात स्वयं प्रत्यक्ष न कर सको, तब तक उसपर विश्वास न करो—राजयोग यही शिक्षा देता है। सत्य को प्रतिष्ठित करने के लिए अन्य किसी सहायता की आवश्यकता नहीं। योग का अनुशीलन भी ज्ञान की भाँति व्यवस्थित तरीके से होना चाहिए और इसमें तर्कशीलता का अवलंबन करना चाहिए। रहस्य-स्पृहा मानव-मस्तिष्क को दुर्बल कर देती है। इसके कारण ही आज योगशास्त्र नष्ट-सा हो गया है। किंतु वास्तव में यह एक महाज्ञान है। 4,000 हजार वर्ष से भी पहले यह आविष्कृत हुआ था। तब से भारतवर्ष में यह प्रणालीबद्ध होकर वर्णित और प्रचारित होता रहा है।

समाधि में प्रत्येक मनुष्य का, यही नहीं, प्रत्येक प्राणी का अधिकार है। इसे निम्नतर प्राणी से लेकर अत्यंत उन्नत देवता तक सभी, कभी-न-कभी, इस अवस्था को अवश्य प्राप्त करेंगे और जब किसी को यह अवस्था प्राप्त हो जाएगी, तभी हम कहेंगे कि उसने यथार्थ धर्म की प्राप्ति की है।

6. एकाग्रता

एकाग्रता समस्त ज्ञान का सार है। उसके बिना कुछ भी नहीं किया जा सकता। साधारण मनुष्य अपनी विचार-शक्ति का 90 प्रतिशत अंश व्यर्थ कर देता है और इसलिए वह निरंतर भारी भूलें करता रहता है। प्रशिक्षित मनुष्य अथवा मन कभी कोई भूल नहीं करता। जब मन एकाग्र होता है और उसे पीछे मुड़कर स्वयं पर ही केंद्रित कर दिया जाता है तो हमारे भीतर जो भी है, वह हमारा स्वामी न रहकर हमारा दास बन जाता है। ज्ञान की प्राप्ति के लिए एकमात्र उपाय है—एकाग्रता। रसायनज्ञ अपनी प्रयोगशाला में जाकर, अपने मन की समस्त शक्तियों को केंद्रित करके जिन वस्तुओं का विश्लेषण करता है, उन पर प्रयोग करता है और इस प्रकार उनके रहस्य जान लेता है। ज्योतिषी अपने मन की समग्र शक्तियों को एकत्र करके दूरबीन के भीतर से आकाश में प्रक्षिप्त करता है और सूर्य, चंद्रमा व तारे अपने-अपने रहस्य उसके निकट खोल देते हैं।

एक बार स्वामी विवेकानंद ने घूमते हुए एक स्थान पर देखा कि कुछ युवक बंदूक के साथ निशानेबाजी का अभ्यास कर रहे थे। लक्ष्य भेदने के लिए उन्होंने कुछ दूरी पर अंडों के खोल लटकाए हुए थे। उन युवकों ने कई बार निशाना लगाया, पर चूक गए। लड़कों की यह असफलता को देखकर विवेकानंद मुसकरा दिए। लड़कों को उनका मुसकराना अखरा और वे गुस्से से बोले, "आप जो हमारा मजाक उड़ा रहे हैं, यदि निशाना लगाकर दिखाओ तो जानें!" स्वामीजी ने कभी बंदूक पकड़ी भी न थी, फिर भी पूर्ण निश्चय के साथ चुनौती स्वीकार कर बंदूक हाथ में थाम ली और पूछा कि कहाँ निशाना लगाना है? स्वामीजी ने उनके बताए हुए गोले पर फायर किया और उसे उड़ा दिया। यह देखकर सब हैरान रह गए कि पहली बार में ही निशाना लगा दिया! उन्होंने इसका रहस्य

पूछा तो विवेकानंदजी ने जवाब दिया, "यह केवल मन की एकाग्रता का चमत्कार है।"

7. कर्तव्यनिष्ठा

किसी भी प्रकार के कर्तव्य की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। जो व्यक्ति कोई छोटा या निम्न श्रेणी का काम करता है, वह केवल इसी कारण ऊँचा काम करनेवाले की उपेक्षा का कारण नहीं हो जाता। मनुष्य की परख उसके कर्तव्य की उच्चता या हीनता की कसौटी पर नहीं होनी चाहिए। यह देखना चाहिए कि वह कर्तव्यों का पालन किस ढंग से करता है। मनुष्य की सच्ची पहचान तो अपने कर्तव्य को करने की उसकी शक्ति और शैली में होती है। भिनभिनाते रहनेवाले पुरुष के लिए सभी कर्तव्य निराशाजनक होते हैं। उसे कभी किसी चीज से संतोष नहीं होता और फलस्वरूप उसका जीवन दूभर हो जाता है और उसका असफल हो जाना स्वाभाविक है। हमें चाहिए कि हम काम करते रहें। जो कुछ भी हमारा कर्तव्य हो, उसे करते रहें। अपना कंधा सदा काम से भरा रखें। तभी अवश्य हमें प्रकाश और सफलता की उपलब्धि होगी।

सामाजिक व्यवस्था के अनुरूप एवं हृदय तथा मन को उन्नत बनानेवाला कार्य करना ही हमारा कर्तव्य है। कर्तव्य का पालन शायद ही कभी मधुर होता हो। कर्तव्य-चक्र तभी हलका और आसानी से चलता है, जब उसके पहिए में प्रेम रूपी चिकनाई लगी होती है। अन्यथा वह एक अभिराम घर्षण मात्र है। यदि ऐसा न हो तो माता-पिता अपने बच्चों के प्रति, बच्चे अपने माता-पिता के प्रति, पति अपनी पत्नी के प्रति तथा पत्नी अपने पति के प्रति अपना-अपना कर्तव्य कैसे निभा सकेंगे? कर्तव्य वहीं तक अच्छा है, जहाँ तक वह पशुत्व भाव को रोकने में सहायता प्रदान करता है। निम्न श्रेणी के मनुष्यों के लिए, जो और किसी भी उच्च आदर्श की कल्पना नहीं कर सकते, शायद कर्तव्य की यह भावना किसी हद तक अच्छी हो।

मानव स्वभाव की एक विशेष कमजोरी यह है कि वह अपनी ओर कभी नजर नहीं डालता। वह सोचता है कि मैं राजा के सिंहासन पर बैठने योग्य हूँ। यदि मान लिया जाए वह है भी, तो सबसे पहले उसे देखना चाहिए कि वह अपनी वर्तमान स्थिति का कर्तव्य भलीभाँति निभा रहा है!

8. सभ्यता और सज्जनता

भगवा वस्त्रधारी स्वामी विवेकानंद अमेरिका के शिकागो शहर की एक सड़क पर जा रहे थे। उनकी वह वेशभूषा अमेरिका वासियों के लिए बहुत कुतूहल का विषय थी। पीछे आ रही एक अमेरिकन महिला ने अपने साथी पुरुष से कहा, "जरा इन महाशय की इस अजीब पोशाक को तो देखो!" स्वामीजी ने व्यंग्य सुना और वे थोड़ा रुके और मुड़कर उस महिला से बोले, "देवी, आपके देश में दर्जी सभ्यता के उत्पादन और कपड़े सज्जनता की कसौटी माने जाते हैं। पर जिस देश से मैं आया हूँ, वहाँ कपड़ों से नहीं, मनुष्य के चरित्र से उसकी पहचान की जाती है।"

क्रोध एकमात्र उपाय नहीं है अपने विचार रखने का या अपना विरोध दिखाने का। हम सज्जनता और सभ्यता के साथ भी अपनी बात रखें तो सामनेवाला न केवल लज्जित होता है, बल्कि अपने अपराध के लिए क्षमा भी माँगता है।

9. धर्म-प्रचारक

स्वामी विवेकानंद पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने पूरी दुनिया में सनातन धर्म का प्रचार किया, दुनिया भर के धार्मिक

सम्मेलनों में हिस्सा लिया और विश्व धर्म सम्मेलन में अपनी छाप छोड़ी। उनका पहला भाषण अमेरिका में था। भीड़ के बीच में सार्वजनिक रूप से भाषण देने का उनका यह पहला अनुभव था। उनका दिल जोरों से धड़क भी रहा था। कई बार बुलाए जाने पर भी वे अपनी बारी स्थगित करते गए। आखिरकार वे उठे ही और उन्हें उठना पड़ा। मन में देवी सरस्वती को प्रणाम कर वह बोले, जिसके लिए उन्होंने कोई तैयारी नहीं की थी, "अमेरिका वासी बहनो और भाइयो।" इतना सुनना था कि हजारों श्रोता अपनी कुरसियों से उठ खड़े हुए और तालियाँ बजाकर उनका स्वागत करने लगे। वह एकमात्र ऐसे वक्ता थे, जिन्होंने औपचारिक शब्दों के स्थान पर आत्मीय शब्दों द्वारा संबोधन किया था। उन्होंने कहा, "ईसाई को हिंदू या बौद्ध नहीं हो जाना चाहिए, न हिंदू अथवा बौद्ध को ईसाई ही। पर प्रत्येक को चाहिए कि वह दूसरों के सार भाग को आत्मसात् करके पुष्टि-लाभ करे और अपने वैशिष्ट□य की रक्षा करते हुए अपने निजी वृद्धि के नियमों के अनुसार विकसित हो। शुद्धता, पवित्रता और ध्यान, दया एवं शीलता किसी संप्रदाय विशेष की नहीं होती। प्रत्येक धर्म ने श्रेष्ठ एवं उन्नत चरित्र नर-नारियों को जन्म दिया है। अब इन प्रत्यक्ष प्रमाणों के बावजूद यदि कोई ऐसा सपना देखे कि अन्य सारे धर्म नष्ट हो जाएँगे और केवल उसका धर्म ही जीवित रहेगा तो उसपर दया करनी चाहिए। सारे प्रतिरोधों के बावजूद प्रत्येक धर्म की पताका पर यह लिखा है—युद्ध नहीं, सहायता; विनाश नहीं, ग्रहण,;मतभेद और कलह नहीं, मिलन और शांति।"

वह लंदन में थे। यह वही देश था, जिसने भारत को गुलाम बनाकर रखा था। उन्होंने भारत की दुर्दशा के लिए आंशिक रूप से विदेशी शासन को भी जिम्मेदार ठहराया। ब्रिटिश शासकों की दृष्टि में भारतवर्ष अंधविश्वास में डूबा हुआ एक अंधकारमय देश था, लेकिन उन्होंने इस विचार को गलत साबित कर दिया। अतएव, वे सोच रहे थे कि अंग्रेज लोग क्या उन्हें धैर्यपूर्वक सुन सकेंगे? लेकिन वहाँ भी शीघ्र ही स्वामीजी के व्याख्यानों की धूम मचने लगी। समाचार-पत्रों में उनकी प्रशंसा होने लगी। एक अखबार में छपा था—

"लंदन के गण्यमान्य परिवार की महिलाओं को कुरसियों के अभाव में ठीक भारतीय शिष्य की तरह जमीन पर पालथी मारकर बैठे व्याख्यान सुनते हुए देखना वास्तव में एक दुर्लभ दृश्य था। स्वामीजी ने अंग्रेज जाति के हृदय में भारत के प्रति प्रेम और सहानुभूति का जो उद्रेक कर दिया है, वह भारतवर्ष के लिए विशेष रूप से लाभकारी होगा।"

व्याख्यान के बाद एक प्रसिद्ध दार्शनिक ने उनसे कहा, "आपका व्याख्यान बड़ा ही सुंदर रहा है, महाशय! परंतु आपने कोई नई बात तो नहीं कही।"

स्वामीजी ने उत्तर दिया, "महाशय, जो सत्य है, वही मैंने आप लोगों को बताया है; और सत्य उतना ही प्राचीन है, जितने कि यह पर्वत; उतना ही प्राचीन है, जितनी कि मानवता; उतना ही प्राचीन है, जितना कि यह ब्रह्मांड और उतना ही प्राचीन है, जितना कि परमेश्वर। यदि मैं उसी सत्य को ऐसी भाषा में प्रस्तुत कर सका हूँ, जो आपकी विचार-शक्ति को प्रेरित करता है और आपके चिंतन के अनुरूप जीवन-यापन में सहायक होता है तो क्या मेरा बोलना सार्थक नहीं हुआ?"

10. युगपुरुष

जब हिंदू धर्म का प्रतिनिधित्व आडंबर और अंधविश्वासपूर्ण पंडित व पुरोहित कर रहे थे, उस समय स्वामी विवेकानंद ने धर्म को पूरी पहचान दी। गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर ने एक बार कहा था, "यदि आप भारत को जानना चाहते हैं तो विवेकानंद को पढ़ें। उनमें आप सबकुछ सकारात्मक ही पाएँगे, नकारात्मक कुछ भी नहीं।" रोम्याँ रोलाँ ने उनके बारे में कहा था कि "उनके द्वितीय होने की कल्पना करना भी असंभव है। वे जहाँ भी गए, सर्वप्रथम हुए। हर कोई उनमें अपने नेता का दिग्दर्शन करता। वे ईश्वर के प्रतिनिधि थे और सब पर प्रभुत्व प्राप्त कर लेना ही उनकी विशिष्टता थी। हिमालय प्रदेश में एक बार एक अनजान यात्री उन्हें देखकर ठिठककर रुक गया और आश्चर्यपूर्वक चिल्ला उठा, 'शिव!' यह ऐसा हुआ मानो उस व्यक्ति के आराध्य देव ने अपना नाम उनके माथे पर लिख दिया हो। वे संत ही नहीं थे, बल्कि महान् देशभक्त, वक्ता, विचारक, लेखक और मानव-प्रेमी भी थे। अमेरिका से लौटकर उन्होंने देशवासियों का आह्व□ान करते हुए कहा था, 'नया भारत निकल पड़े मोची की दुकान से, भड़भूजे के भाड़ से, कारखाने से, हाट से, बाजार से; निकल पड़े झोंपड़ियों, जंगलों, पहाड़ों और पर्वतों से।' और जनता ने स्वामीजी की पुकार का उत्तर दिया। वह गर्व के साथ निकल पड़ी। गांधीजी को आजादी की लड़ाई में जो जन-समर्थन मिला, वह विवेकानंद के आह्व□ान का ही फल था। इस प्रकार, वे भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के भी एक प्रमुख प्रेरणास□ोत बन गए। उनका कहना था, 'उठो, जागो, स्वयं जाकर औरों को जगाओ और तब तक रुको नहीं, जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।' जब बात राष्ट्रीय कल्याण की थी, तो उन्होंने कहा कि 'मुझे और किसी की आवश्यकता नहीं है। जगत□माता की कृपा से मैं अकेला ही एक लाख के बराबर हूँ तथा स्वयं बीस लाख बन जाऊँगा।'

11. देशभक्त

प्रत्येक राष्ट्रीय का एक अपना जीवन-व्रत है, जो विभिन्न जाति समूह की सुशृंखल अवस्थिता के लिए विशेष आवश्यक है। जब तक वह राष्ट्र उस आदर्श को पकड़े रहेगा, तब तक किसी तरह से भी उसका विनाश नहीं हो सकता। किंतु जीवन-व्रत का परित्याग कर किसी दूसरे लक्ष्य की ओर दौड़ें तो जीवन निश्चित ही समाप्त हुआ समझना चाहिए। सर्वसाधारण को शिक्षित बनाइए, उन्नत कीजिए। तभी एक राष्ट्र का निर्माण हो सकता है। राष्ट्र, जो झोंपड़ियों में निवास करता है, अपने पौरुष को भुलाकर बैठा है, अपना व्यक्तित्व खो चुका है। हिंदू, मुसलमान या ईसाई के पैरों से रौंदे वे लोग यह समझ बैठे हैं कि जिस किसी के पास पैसा हो, वे उसके पैरों से कुचले जाने के लिए ही हुए हैं। उन्हें उनका खोया हुआ व्यक्तित्व प्रदान करना होगा, उन्हें शिक्षित बनाना होगा। किसी राष्ट्र में यदि तुम्हें कुछ कार्य करना है तो उस राष्ट्र की विविधता को अपनाना होगा। हर व्यक्ति को उसकी भाषा में समझाना होगा। अगर तुम्हें अमेरिका या इंग्लैंड में धर्म का उपदेश देना है तो तुम्हें राजनीतिक विधियों के माध्यम से कम काम करना होगा। आदमी प्रतिदिन सवेरे अपना घर साफ करता है। उसे इतना पुण्य प्राप्त होता है। उसे मरने पर स्वर्ग मिलता है। राष्ट्र भी घर के समान है। यह प्रश्न केवल भाषा का है। बात एक ही है, लेकिन हर जाति, हर वर्ग को समझानी है। प्रत्येक जाति के हृदय को स्पर्श करने के लिए उसकी भाषा बोलनी पड़ेगी।

"हमारे राष्ट्रीय पतन का वास्तविक कारण है कि हम दूसरे राष्ट्रों से नहीं मिलते-जुलते। यही अकेला और एकमात्र कारण है कि हमें कभी दूसरों के अनुभवों के साथ अपने अनुभवों के मिलान करने का अवसर नहीं प्राप्त हुआ। हम कुएँ के मेढक बने रहे। हमारा समाज खराब नहीं है, अच्छा है। मैं केवल चाहता हूँ कि वह और भी अच्छा हो। हमें झूठ से सत्य तक, बुरे से अच्छे तक पहुँचना नहीं है; पर सत्य से उच्चतर सत्य तक, अच्छे से अधिकतर अच्छे तक; यही नहीं, अधिकतम अच्छे तक पहुँचना है। मैं अपने देशवासियों से कहता हूँ कि अब तक जो तुमने किया तो अच्छा ही किया, अब इस समय और भी अच्छा करने का अवसर आया है।"

❑

महात्रया रा

महात्रया रा आध्यात्मिक गुरु और इन्फिनिटिज्म के संस्थापक हैं। एक ऐसा संगठन, जो सामग्री, भावनात्मक और आध्यात्मिक खोज पर किसी के परिवर्तन के लिए एक मंच प्रदान करता है। वे टी.टी. रंगराजन के रूप में जन्मे। उन्हें उनके परिवार के सदस्यों द्वारा 'रंगा' के नाम से जाना जाता था।

उनके एक दोस्त बहुत योग्य थे, फिर भी उन्होंने भावनाओं को सँभालने में सक्षम न होने के कारण आत्महत्या करने का निर्णय लिया। इस स्थिति ने उनके भीतर शिक्षा-प्रणाली के महत्त्व पर सवाल उठाया—क्या यह एक आदमी को जीवन जीने का तरीका नहीं सिखाता है?

उन्होंने अपने उत्तराधिकारी को अपना व्यवसाय सौंपकर समाधान का हिस्सा बनना चुना और जीवन-कौशल सिखाने के लिए उन्होंने 14 फरवरी, 1995 से इस खोज पर अपनी यात्रा शुरू की और 'अल्मा मेटर' नामक एक प्रशिक्षण संगठन की स्थापना की थी। उन्होंने कई बेस्ट सेलर पुस्तकें प्रकाशित की हैं और 10,000 से अधिक दर्शकों के साथ कई सार्वजनिक कार्यक्रमों का आयोजन किया है।

1. दिनचर्या

हम हमेशा अलार्म लगाकर सोते हैं। टेक्नोलॉजी ने हमें बहुत कुछ दिया है और उसमें यह भी है। आपको अलार्म कहता है—उठ जाइए, उठ जाइए। क्या आप उठते हैं? आप उसे दोबारा बंद करते हैं, दोबारा सो जाते हैं। हर सुबह अलार्म पर उठते हैं। हम घंटी को बंद करते हैं और दोबारा सो जाते हैं। उठने में और उठने की कोशिश में बहुत थोड़ा सा अंतर है। हमारा दिमाग हमें बहुत सारे विचार देता है कि हम बहुत लेट सोए थे, हम जल्दी कैसे उठ

सकते हैं? हम बहुत थके हुए हैं, हमें आराम की जरूरत है। एक आर्टिकल, जो आपने बरसों पहले पढ़ा था, उस आर्टिकल की लाइनें आपके दिमाग में चलने लगती हैं कि आपको पूर्णतया आराम की जरूरत है। आपका दिमाग आपके साथ खेल खेलता है। यह दूसरों के साथ भी खेलता है और आपके साथ भी खेलता है। हम में से बहुत से लोग अगले दिन के लिए कार्यक्रम बनाते हैं, लेकिन अपने आज के कार्यक्रम को भी फॉलो नहीं कर पाते। ब्राह्म मुहूर्त से मतलब नहीं है। अगर आप 6 बजे उठते हैं, 8 बजे उठते हैं, वेक अप कॉल लगाते हैं, लेकिन क्या आप उस समय उठ पाते हैं? सूरज आपके सिर पर चढ़ा है। आप कैसे सो सकते हैं?

आप सोचिए कि आपके साथ समस्या क्या है? हम सभी दो श्रेणियों के होते हैं—सिस्टम सहायतार्थ और नॉन-सिस्टम सहायतार्थ। जब हम उसके हिसाब से चलते हैं। अगर आप एक दिन भी लेट होते हैं तो यह कोई अच्छी बात नहीं है। लोग जब प्रैक्टिकल हैं, वे सोचते हैं कि लोग समय पर आएँ। ट्रैफिक न हो। जब फ्लाइट समय से टेक ऑफ करती है तो आप कहते हैं कि बहुत अच्छी सर्विस है, बहुत अच्छी सुविधाएँ हैं। जब आप लेट होते हैं तो आप भागते हैं और आपको पता चलता है कि आपकी फ्लाइट मिस हो गई। वहाँ कितने कस्टमर केयर हैं, इस बात से मतलब नहीं है। मतलब यह कि आप समय से नहीं पहुँचे। आप उन्हें कोसते हैं। चीजों की गलती नहीं है, चीजें अपने समय पर होती हैं।

मेरे प्रोग्राम में आज आप यहाँ बैठे हुए हैं। मुझे सुन रहे हैं और सराहना कर रहे हैं, लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो बाहर खड़े हैं और मुझे भला-बुरा कह रहे हैं, क्योंकि वे समय पर नहीं पहुँच सके और गेट उनके लिए बंद हो गया। चीजें अपने समय पर हुई हैं। जो समय पर पहुँचा, उसने हर चीज का आनंद लिया। जो समय पर नहीं पहुँचा, उसने सिर्फ लोगों को कोसा। जब पुलिस किसी कुत्ते को तैयार करती है तो अनुशासन के साथ करती है। आप बिना लेस के पुलिस के कुत्ते को छोड़ सकते हैं। वह कभी अपनी आजादी का गलत इस्तेमाल नहीं करेगा, क्योंकि वह अनुशाशित है। बात आजादी छीनने की नहीं है, बात अनुशासन की है। अगर आप अनुशासन में नहीं हैं तो आप आजादी का दुरुपयोग कर रहे हैं। अगर आप अनुशाशित हो जाएँगे तो आपको पता ही नहीं होगा कि आजादी का दुरुपयोग क्या होता है? अगर कुत्ता प्रशिक्षित नहीं है तो आप कुत्ते का पट्टा खोलेंगे तो उसे पता ही नहीं होगा कि उसे क्या करना है? वह सिर्फ इधर-उधर दौड़ेगा। जब ट्रेन ट्रैक पर दौड़ती है, बहुत तेज दौड़ती है; लेकिन उसकी वैल्यू तभी तक है, जब वह ट्रैक पर अनुशासन के साथ दौड़ती है। बुलेट ट्रेन जब अपने ट्रैक को छोड़कर दौड़ने लगे तो उसकी आजादी की कोई वैल्यू नहीं है। जब एक नदी अपनी सीमाओं में दौड़ती है तो सभी को उसके फायदे मिलते हैं। जब अपने बाँध को तोड़ देती है, भयंकर हो जाती है तो हम सभी जानते हैं, एक दिन सुनामी भी आ सकता है। पतंग उड़ती है, लेकिन वह हमेशा अपने माँझे के अनुशासन में होती है। माँझा गया, अनुशासन गया! उसके स्वातंत्र्य की कोई वैल्यू नहीं। वह सिर्फ एक कागज का टुकड़ा है। वह फिर पतंग नहीं रहती।

स्वतंत्रता यह नहीं है कि आप अपनी मरजी से कुछ भी करें। यह स्वतंत्रता का गलत इस्तेमाल करना है। अगर हम इसी देश में दस साल तक अनुशासन के साथ चलें, जब आपको स्वतंत्रता दी जाएगी तो आपको पता ही नहीं होगा कि स्वतंत्र होना क्या होता है? स्वतंत्रता का हमें क्या करना है? क्योंकि हम इतने अनुशासन में हो चुके हैं। हमें आजादी का मतलब ही नहीं पता। मेरे प्रोग्राम में लेट आनेवाले लोगों के लिए जगह नहीं है। इसलिए नहीं कि मैं उनकी बेइज्जती करना चाहता हूँ, वह इसलिए कि मैं उन सभी लोगों का सम्मान करना चाहता हूँ, जो हमेशा समय पर आते हैं।

जब आप 7 बजे का उठने का अलार्म लगाते हैं और 7 पर उठते हैं तो आप हर काम अपने पूरे दिन में 20 मिनट लेट करते हैं। हम सभी के दिमाग में बाधाएँ हैं। अगर आप 7 बजे सोचते हैं कि आप 7 बजे उठेंगे और आप 7 बजे

नहीं उठ पाते हैं तो आप कैसे सोच सकते हैं कि आपके पास करोड़ रुपए होंगे? तो इसका मतलब वह नहीं होगा। अगर आप कहीं 10.30 बजे पहुँचना चाहते हैं, लेकिन आप वहाँ 10.30 बजे नहीं पहुँचते हैं, आप सोच सकते हो कि आप 10 करोड़ रुपए कमा सकते हैं? अगर आप उन चीजों को नियंत्रण में नहीं कर सकते, जिन्हें आप नियंत्रण कर सकते हैं तो आप उन चीजों को कैसे हासिल कर सकते हैं, जो आपके नियंत्रण में ही नहीं हैं? अगर शत्रु बाहर है तो लड़ा जा सकता है, लेकिन शत्रु अंदर है, आपको कोई कैसे सहायता कर सकता है? अगर कोई आपको चाकू मारता है तो आपको बचाया जा सकता है। अगर आप चाकू पकड़कर खुद ही अपने पीछे दौड़ रहे हैं तो आपको कौन बचा सकता है?

जब ऐसा होता है तो आपका दिमाग ही आप पर संदेह करने लगता है। जब आप कहते हैं कि आप 7 बजे उठेंगे और आप नहीं उठ पाते हैं तो आपका दिमाग संदेह करता है। आप कहीं 10 बजे पहुँचने का निर्णय करते हैं और आप 10 बजे नहीं पहुँचते हैं, तब आपका दिमाग आप पर संदेह करता है और इस तरह आप अपने अवचेतन मन में बहुत सारे संदेह पैदा कर लेते हैं। जब आप अपने जीवन में कुछ बड़ा पाना चाहते हैं और लोग विश्वास करते हैं कि आप वह कर सकते हैं, लेकिन आप खुद अपने आप पर संदेह करते हैं। आपका दिमाग आपसे सवाल करता है, जब आप 7 बजे उठ नहीं सकते तो आप कैसे सोच सकते हैं कि आप कुछ अच्छा कर सकते हैं? तो जब पूरी दुनिया आप पर विश्वास करे, लेकिन आपका अवचेतन मन आप पर विश्वास न करे तो आपके लक्ष्य कितने भी बड़े हों, आप कभी वहाँ नहीं पहुँच सकते। चाहे दुनिया आप पर विश्वास न करें, लेकिन आपका अवचेतन मन आप पर विश्वास करे तो आप दुनिया में कुछ भी प्राप्त कर सकते हैं।

अपना अवचेतन विश्वास तंत्र कैसे विकसित करें? कमिटमेंट कीजिए और कमिटमेंट का पालन कीजिए। वादा कीजिए और वादे को पूरा कीजिए। जब आप अपने बच्चे से वादा करते हैं कि आप उसे घर आकर चॉकलेट दिलाएँगे और घर पहुँचते हैं, लेकिन उसे चॉकलेट नहीं दिला पाते हैं और आप अपना वादा तोड़ देते हैं तो यह नहीं करना है। अगर आपने कोई भी वादा किया है तो उसे पूरा कीजिए। आपने कमिटमेंट किया है तो कमिटमेंट का ऑनर कीजिए। आपको सुबह उतने बजे उठना है, आप उतने बजे ही उठिए। आपका दिमाग कहेगा—5 मिनट, 5 मिनट, लेकिन उठने का मतलब सिर्फ उठना है। थोड़े दिनों में आप देखेंगे कि आपका अवचेतन मन आपके ऊपर विश्वास करने लगा है और आप जितने बजे उठना चाहते हैं, उतने बजे ही उठ सकते हैं। छोटे-छोटे बदलाव, हमें मजबूत बनाते हैं। यह मन का परावर्तन है और यह कोई छोटा परावर्तन नहीं है। हर छोटा प्रयास एक बड़े कदम की तरफ होता है।

2. रिलेशनशिप

प्रेम किसी कुशलता पर आधारित नहीं है। हम क्यों अपेक्षा करते हैं? रिलेशनशिप कॉरपोरेट ऑफिस नहीं है। यहाँ कोई आपके हिसाब से परफॉर्म नहीं कर सकता। आप अपॉइंटमेंट नहीं ले सकते, ऑर्डर नहीं दे सकते, छह महीने का प्रोफेशनल कोर्स नहीं कर सकते। शादी के बाद आप दो साल ट्रेनिंग पीरियड के अंतर्गत काम नहीं करेंगे। आप नहीं कह सकते कि आप संतुष्ट होंगे तो आपको पिता या माता बनने का सौभाग्य मिलेगा। रिलेशन इस तरीके से नहीं चलता। रिलेशनशिप में एक फ्लोर होता है, एक ठहराव होता है। वहाँ पर अकुशलता होगी। अकुशलता होना लाजमी है। जब भी आपके रिश्ते में कड़वाहट होती है, आप परामर्श के लिए जाते हैं। एक तरफ पति सोचता है कि उसकी पत्नी उसके हिसाब से नहीं चल रही है और पत्नी सोचती है कि उसका पति उसके हिसाब से नहीं चल रहा, लेकिन इन दोनों के बीच में जो साधारण चीज है, वह यह कि आप कुछ अच्छा एक-दूसरे को नहीं दे पा रहे हैं।

अगर मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट होता है तो आप मैन्युफैक्चरर से पूछते हैं, मैन्युफैक्चरिंग से नहीं पूछते हैं। आप किसी से यह सवाल नहीं पूछ सकते कि वह ऐसा क्यों है?

आप शिकायत करते हैं कि वह हमेशा गुस्से में रहता है और उसके गुस्से को हमें हंडेल नहीं कर सकते। वह सब आपकी वजह से है, क्योंकि आप उसे अपसेट कर रहे हैं। अगली बार आप हँसिए, जब वह गुस्सा करें। वह गुस्सा करना छोड़ देंगे। आपसे पूछेंगे कि आप क्यों हँस रहे हैं? उसे डर लगेगा आप पर गुस्सा करने से, क्योंकि उसे नहीं पता होगा कि आपकी कैसे प्रतिक्रिया आएगी? डॉट बी प्रोफेशनल एट होम। कुत्ते ही होते हैं, जो भौंकने के बदले में भागते हैं। हम इनसान हैं, हम एक रचनात्मक संबंध विकसित कर सकते हैं। क्या आपने किसी को पुलिस या सेना में भरती किया है, जो वह अनुशासित होगा? आप खुद से अनुशासित नहीं हैं, लेकिन एक अनुशासित पत्नी चाहते हैं, पति चाहते हैं!

आज के समय में पिक्चरों में सब रो रहे हैं, सीरियल्स में सब रो रहे हैं तो हम तो ऐसा कर सकते हैं कि अपने जीवन को खुशहाल बनाएँ। घर ऐसी जगह होनी चाहिए, जहाँ सिर्फ आप हँस सकते हैं। हम क्यों परिवार बनाते हैं, जब हम साथ हँस नहीं सकते, एक-दूसरे की अकुशलता पर? क्या वह समय आने वाला है 25 सालों में, पति-पत्नी साथ रहेंगे तो उसे भी संयुक्त परिवार कहा जाएगा। प्यार कहाँ है? जहाँ खुशी नहीं, वहाँ प्यार नहीं हो सकता। हैप्पीनेस प्यार की गारंटी है, लेकिन प्यार हैप्पीनेस की गारंटी नहीं है। सबसे पहले खुशी अपने घर में लाइए। घर में हँसी होनी चाहिए। वहाँ एक्साइटमेंट होना चाहिए। वहाँ एक्सप्रेशन होने चाहिए। वहाँ प्रेंकस होने चाहिए। वहाँ नॉटीनेस होनी चाहिए। प्यार का इस्तेमाल कीजिए। प्यार आपके स्वर में होना चाहिए, प्यार आपकी भाषा में होना चाहिए। आनंद को जगह दीजिए।

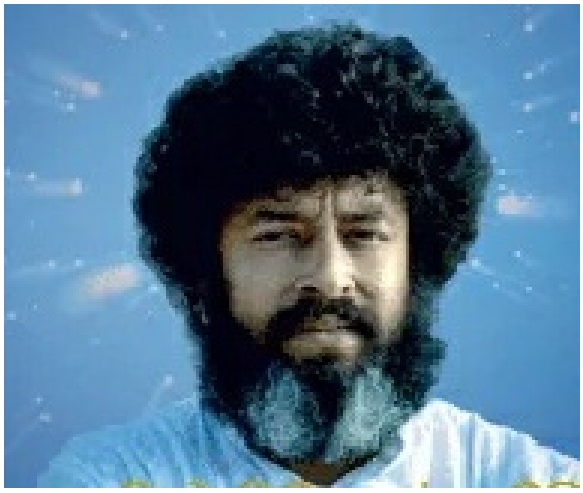
3. मन को शांत रखना सीखिए

शिष्य और गुरु हर साल साथ-साथ छह महीने के लिए जंगल में तपस्या करने के लिए जाते हैं और छह महीने बाद लौटते हैं। यही क्रम कई बार चलता है। एक बार लौटते हैं और देखते हैं कि झोंपड़ी की छत हवा में उड़ चुकी है। चेला बाहर से शांत दिखता है, लेकिन अंदर चलता है—यह कैसा न्याय है? हम तो तपस्या के लिए गए थे और हमारे साथ यह क्या हुआ? हमने तो सोचा था कि हमारा जीवन कुछ सुधरेगा! हमारे जीवन में कुछ अच्छा होगा;

लेकिन अब तो झोपड़ी पर छत नहीं रही। तो तपस्या का कोई फायदा नहीं हुआ। शिष्य शिकायत कर रहा है। शिष्य गुरु को देखता है, जो हँस रहा है, 'थैंक यू सो मच गॉड। यह आपकी दया है ईश्वर, मैं छह महीने जंगल में रहा; लेकिन मेरे दिमाग में झोंपड़ी की छत घूमती रही; लेकिन आज जब यह नहीं रही तो मैं जान पाया कि आपने मेरे लिए ताजा हवा की व्यवस्था की है। जो भी चल रहा है, वह बहुत अच्छा है।'

जब छत उड़ गई और बारिश होती है। बारिश होने पर उनकी पूरी झोपड़ी में पानी भर जाता है। शिष्य गीला हो जाता है। वह गुस्से से बाहर आता है। गुस्से में चिल्लाते हुए कहता है कि ईश्वर, यह क्या किया? अब तो हद हो गई। मैंने इतनी तपस्या की, मेरी छत उड़ा दी और बारिश! और सामने झोपड़ी के बाहर गुरु नाच रहा है, क्योंकि वह कह पा रहा है कि ईश्वर, तुम्हें पता था कि मैं छह महीने तक तपस्या में रहा तो नहा नहीं पाया। चेला कहता है, क्या अच्छा किया! सबकुछ गलत हो रहा है। आप यह कैसे कह सकते हैं? गुरु कहता है कि प्रार्थना ईश्वर तक पहुँचती है या नहीं, मेरी प्रार्थना उस तक पहुँची या नहीं, मैं नहीं कह सकता; लेकिन मैं यह जानता हूँ कि हर क्षण मेरे लिए कृतज्ञता से भरा हुआ है, क्योंकि मेरा मन शांत है। मेरी शांति हमेशा मेरे जीवन में खुशी को अप्रोच करती है। अगर आप जिंदगी में हर चीज की शिकायत करेंगे तो कभी खुश नहीं रह पाएँगे और अगर आप कृतज्ञ हैं तो हर चीज में खुशी ढूँढ़ लेंगे।

कृतज्ञता से भरा मन हमेशा शांत रहता है। अगर आप अशांत हैं तो इसलिए नहीं हैं कि आपके जीवन में कुछ अच्छा नहीं है। आप अशांत हैं, क्योंकि आप जैसा चाहते हैं, वैसा हो, ऐसी आदत आपने अपने आपको लगा दी है। शिकायत करना आपकी आदत बन गई है। आप हर चीज की शिकायत करते हैं। जून आता है, आप कहते हैं कि बहुत गरमी है। जनवरी आती है, आप कहते हैं कि बहुत ठंड है। बारिश होती है तो आपको परेशानी होती है, सड़क नहीं है तो आपको परेशानी है, ट्रैफिक जाम है तो आपको परेशानी है; क्योंकि हम लगातार शिकायत कर रहे हैं। दुनिया में सबकुछ हमेशा खूबसूरत नहीं हो सकता। आपको यह सोच विकसित करनी होगी कि जो भी चल रहा है, वह बहुत अच्छा है।



4. अहंकार अपने साथ सबकुछ ले जाता है

एक कौआ अपनी चोंच में रोटी का एक टुकड़ा दबाए चल रहा था। उसने देखा कि बहुत सारे पक्षी उसके साथ आ गए हैं। जैसे-जैसे वह आगे बढ़ता जा रहा था, वैसे-वैसे पक्षियों की संख्या भी बढ़ती जा रही थी। उसने सोचा, क्या लोग उसके पीछे हैं? यह जानने के लिए उसने अपनी रोटी का टुकड़ा गिरा दिया और सारे पक्षी रोटी के टुकड़े

की तरफ मुड़ गए। अब खुले आसमान में वह अकेला था। वह जहाँ चाहे वहाँ जा सकता था। रोटी का टुकड़ा आपका अहंकार है। लोग सोचते हैं कि दुनिया उनको टारगेट करती है। लोग उनकी बुराई करते हैं। वास्तविकता ये है, उनका अहंकार उन्हें दु:ख पहुँचाता है।

जब आपकी जिंदगी में अहंकार आता है तो वह अपने साथ मन की शांति के साथ-साथ सबकुछ ले जाता है और जब वह जाता है तो सबकुछ आपको मिल जाता है। अगर आप अपने जीवन से अहंकार त्याग देते हैं तो आप अपने जीवन में वहाँ पहुँच सकते हैं, जहाँ पहुँचना चाहते हैं। अहंकार में आपकी खुद की परछाई आपको परेशान करने लगती है। आपको दुनिया के सत्यापन की आवश्यकता नहीं है। आप अपने निर्माता के प्रति, अपनी अंतरात्मा के प्रति और सत्य के प्रति सच्चे रहिए। संपूर्ण विश्व की स्वीकृति प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप हर किसी को खुश करने की कोशिश करते हैं तो आप कभी भी अपने आपको शांत नहीं रखेंगे। यह मानना अव्यावहारिक है कि आप सभी को खुश कर सकते हैं। यह एक अवास्तविक माँग है, जो आपके अहंकार की है। साधक बनो। परिवर्तन के लिए देखो। अपने अहंकार को जाने दो। अपने अहंकार में फँसने की बजाय आप जिस संभावित जीवन को जी सकते हैं, उसपर ध्यान केंद्रित करिए।

5. आत्म-निरीक्षण

आप रोज सोने से पहले टी.वी. और मोबाइल देखते हैं। आप दस मिनट सोने से पहले अपने पूरे दिन का सारांश निकालिए। आपको जज नहीं करना है, सिर्फ सोचना है कि आपने क्या-क्या किया! ब्रश से लेकर कॉफी तक, अपनी फोन कॉल से लेकर अपनी चैट तक। जब मैंने रोड क्रॉस की तो एक साइकिलवाला आ गया। मैंने उसे दो शब्द बोले और उसने मुझे चार बोले। मैं सात मिनट लेट ऑफिस पहुँचा। अपने मैनेजर को मैंने सॉरी कहा, जो मैं नहीं कहना चाहता था। कुछ दिन आपको कुछ नहीं करना है। तीन दिन तक अगर आप यह करेंगे तो आप महसूस करेंगे आप 6 बजे का अलार्म लगाते हैं और 6 बजे उठते हैं, लेकिन दूसरे दिन 6 बजे का अलार्म लगाते हैं, फिर 6.30 बजे उठते हैं। तीसरे दिन आप 6 बजे का अलार्म लगाते हैं और 6.15 बजे उठते हैं और आप देखेंगे यह बहुत खूबसूरत बदलाव आपके अंदर होगा कि पाँचवें दिन आप 6 बजे उठते हैं, क्योंकि सुबह उठते ही आप सोचते हैं कि आपने जो लक्ष्य तय किए थे, सब फेल हैं; क्योंकि आपको शाम को रिवाइज पड़ेगा कि आप 6 बजे का अलार्म लगाते हैं और आप 6.30 बजे उठते हैं। आप सोचेंगे कि आप दिन की शुरुआत एक असफलता के साथ क्यों करेंगे? आपको अहसास होगा, क्या मैं समर्थ नहीं हूँ सुबह उठने के लिए? इसको जागरूकता कहते हैं। आप हर मूवमेंट को यह सोचकर करेंगे कि आपको रात को इसका सामना दोबारा करना है। साइकिलवाला जब सामने आएगा और आप रोड पर गुस्सा होंगे, लेकिन गुस्सा होने से पहले आप महसूस करेंगे कि आप गुस्सा हो रहे हैं! आपके बुरे शब्द आपके दिमाग में घूमते हैं। साइकिलवाला निर्णय नहीं करेगा कि आप अपने दिमाग को कैसे रखते हैं? यह आप निर्णय करेंगे, लेकिन चौथे या पाँचवें दिन जब कोई आपके सामने से गुजरेगा तो आप उससे कहेंगे, 'आप पहले निकल जाइए।' ऐसा नहीं है कि आपको गुस्सा नहीं आएगा। आपके दिमाग में गुस्सा चलेगा, लेकिन आपकी प्रतिक्रिया पर वह नहीं आएगा और धीरे-धीरे वह आपके दिमाग में आना भी बंद हो जाएगा। आप पूरी तरह से अपने नियंत्रण में होंगे। इसको विकसित करने का कोई और तरीका नहीं है। खुद को सुनना ही जागरूकता को विकसित कर सकता है। हमारा ज्ञान अलग ट्रैक पर चलता है और हमारी जिंदगी दूसरे ट्रैक पर चलती है। इन दोनों ट्रैक्स को मिलाने की जरूरत है। आप पुस्तकें पढ़ते हैं। आपके पास सारा ज्ञान है, लेकिन आप उन्हें प्रयोग नहीं कर सकते। जानकारी जागरूकता को विकसित नहीं कर सकती। आपको उसके लिए प्रयास करने होंगे। आप बैठिए

और अपने दिन का सारांश निकालिए। दो-तीन महीने बाद आप महसूस करेंगे, आप बदल रहे हैं।

हर कोई खुद का एक बेहतर बनाने की इच्छा रखता है। हर रात 10 मिनट निकालें, इससे पहले कि आप बिस्तर पर लेटें और पूरे दिन की घटनाओं को मानसिक रूप से स्कैन करें। यह आत्म-निरीक्षण कहा जाता है। आत्म-निरीक्षण के माध्यम से आप अपने कार्यों एवं दिल पर उनके प्रभाव और अपने जीवन को बदलने में पूरी तरह से जागरूक हो जाएँगे। नकारात्मक प्रभावों के बारे में जागरूकता आपको उन कार्यों की पुनरावृत्ति को कम करने में मदद करेगी और जिन कार्यों के कारण सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, वे आपको स्वयं की सराहना करने में मदद करेंगे। जागरूकता से ही ज्ञान परिपक्व होता है और आत्म-जागरूकता विकसित करने के लिए आत्म-निरीक्षण एक प्रभावी उपकरण है। इसे दैनिक आदत बनाएँ, आप अपने जीवन में परिवर्तन का जादू देखेंगे।

6. 10 मिनट आपकी जिंदगी के 10 साल बढ़ा सकते हैं

आप अपने समय का कैसे उपयोग करते हैं, यह आपके जीवन को निर्धारित करता है। जिस पर आप अपना समय लगाते हैं, वह आपके जीवन की गुणवत्ता को तय करता है। आपका समय कहाँ जाता है, इससे सावधान रहें। अपने समय और ऊर्जा को किसी चीज के लिए निवेश करने से पहले पूछें कि क्या यह आपके लिए कोई मूल्य जोड़ देगा? क्या समय फालतू चीजों पर खर्च किया जाता है या भविष्य की चीजों पर निवेश किया जाता है? हमें ध्यान केंद्रित करने के लिए जीवन में विकर्षणों की आवश्यकता होती है। विक्षेप मान्य हैं, लेकिन वे एक जुनून नहीं बनने चाहिए। समय कीमती है और जीवन आगे बढ़ता रहता है। फालतू चीजों पर बरबाद करने का समय नहीं है। आप अपने सपनों का पीछा करने के लिए दस साल तक इंतजार नहीं कर सकते। तात्कालिकता की भावना खोजें। अपने समय की गिनती करें।

हम सबकुछ समझते हैं—अपनी कमजोरियाँ, अपनी शॉर्टकमिंग्स—सबकुछ। हमारी योजना में कहीं भी कहीं-न-कहीं गलती है। जब हम रोज 9.30 बजे ऑफिस के लिए निकलते हैं तो रोज लड़ते हैं और रोज लेट पहुँचते हैं। अगर हम 10 मिनट लेट होते हैं तो अपनी जिंदगी के 10 साल कम कर देते हैं। आप तैयार होने में परेशान हुए, आपको जाम मिला, जाम को देखकर आपको गुस्सा आया। गुस्सा हमारे अंदर जहर का निर्माण करता है। हम रोज धीरे-धीरे अपने अंदर जहर घोलते हैं। हमारे दिल की धड़कनें तेज चलने लगीं, हमारी साँस फूलने लगी। यह हर रोज दोहराया जाए तो यह हमारी उम्र और स्वास्थ्य पर सीधा-सीधा प्रभाव डालता है। अगर हम वही 10 मिनट बढ़ा दें, हम 10 मिनट लेट की जगह पहले पहुँचें तो स्थिति विपरीत होगी। 10 मिनट बढ़ाने से हम अपनी जिंदगी के 10 साल बढ़ा सकते हैं।

7. सीखने की कोई उम्र नहीं होती

मानव होने की सुंदरता यह है कि आप जीवन में किसी भी स्तर पर सीख सकते हैं और स्वयं को विकसित कर सकते हैं। अगर हम समय को अपनी कमजोरियाँ सही ठहराने में खराब करते हैं तो हम कुछ नहीं सीख पाएँगे। अगर हम अपने समय को सीखने में लगाते हैं तो कमजोरियों से बाहर आ जाएँगे। आपकी कमर में समस्या है। समस्या आपकी कमर में नहीं, आपके दिमाग में चलती है। अगर आप 15 मिनट रोज योगासन करते हैं तो कभी कमर में दर्द नहीं होगा। एक चीता कुछ खास विशेषताओं के साथ पैदा होता है, जिसे वह जीवन भर अपनाता है। चील का एक विशिष्ट स्वभाव होता है। वह मृत्यु तक उसके साथ रहती है। सभी जानवर केवल तब तक सीखते हैं, जब तक वे शारीरिक वयस्कता प्राप्त नहीं कर लेते हैं, जिसके बाद उनकी सीखने की क्षमता बंद हो जाती है। जबकि मनुष्य जीवन में किसी भी अवस्था में सीख सकता है और विकसित हो सकता है। यही मनुष्य का सौंदर्य है।

यदि आप एक भाषा नहीं जानते हैं तो सप्ताह में एक वाक्य सीखने का मतलब यह होगा कि आपको वर्ष के अंत में 52 वाक्य पता होंगे। इसके बजाय कि आप बार-बार भाषा बोलने में अपनी अक्षमता के बारे में बयान दोहराते हैं। यदि आप हमेशा यह सीखना चाहते हैं कि कैसे गाना है, एक वर्ष में तीन गाने सीखने के लिए इसे एक बिंदु बनाएँ।

एक शिक्षक का पता लगाएँ, जो तीन सरल गाने निकालेंगे, जिन्हें आप 52 सप्ताह में ठीक से सीख सकते हैं। मास्टर बन सकते हैं और यह आपको पेशेवर गायक नहीं बनाता है, लेकिन अब आपको लोगों को नहीं बताना होगा कि आप गा नहीं सकते हैं। 25 घंटे में इनसान एक नई दक्षता सीख सकता है। मान लीजिए कि आप तैरना नहीं जानते हैं। यदि आप सिर्फ 25 घंटे निवेश करते हैं तो आप तैरना सीख सकते हैं। यदि आपके पास त्रुटिपूर्ण लिखावट है तो आपको इसे बेहतर करने के लिए 25 घंटे चाहिए। नृत्य एक ऐसा कौशल है, जिसे आप हासिल करना चाहते हैं तो सीखने के लिए 25 घंटे खर्च करें। एक दिन में फैले हुए दिन के बराबर निवेश करने से आपको एक नया कौशल सीखने में मदद मिल सकती है। हालाँकि यह आपके चुने हुए कौशल में निपुणता की गारंटी नहीं देता है, फिर भी आप कुछ नया सीख सकते हैं। ये सब वे प्रयास हैं, जो जीवन पर राज करने के लिए होते हैं।

यही मानव की सुंदरता है कि वह किसी भी उम्र में कुछ भी सीख सकता है। छोटे-छोटे कदम चलकर आप किसी भी चीज में कुशलता हासिल कर सकते हैं।

8. स्वयं-प्रेरित नेता बनिए

यदि आपके सभी लक्ष्य और उपलब्धियाँ बाहरी रूप से प्रेरित हैं तो आप एक महत्त्वपूर्ण नेतृत्व गुणवत्ता को खत्म कर रहे हैं। जब आप लक्ष्यों को परिभाषित करने और प्राप्त करने के लिए एक बाहरी समर्थन प्रणाली पर निर्भर करते हैं, चाहे आप उसमें कितने भी अच्छे हों, आप अभी भी सीमित हैं। परीक्षा, समय-सीमा, प्रतियोगिताएँ! क्या बाहरी लक्ष्य, जैसे ये ड्राइव आपको अपना सर्वश्रेष्ठ बनाते हैं? इसका मतलब है कि किसी को आपके लिए लगातार लक्ष्य निर्धारित करने और आपके लिए प्रतिस्पर्धात्मक परिदृश्य बनाने की जरूरत है, ताकि आप कुछ हासिल करने के लिए खुद को आगे बढ़ा सकें।

बहुत से लोग चमत्कार कर सकते हैं, जब उनके बॉस समय-सीमा पर काम को पूरा करने में असमर्थ होने पर उन्हें नौकरी से निकालने की धमकी देते हैं। किसी प्रतियोगिता में भाग लेते हुए आप प्रथम आ सकते हैं, चाहे प्रतियोगिता जिला स्तर की हो, राज्य स्तर की हो, चाहे राष्ट्रीय स्तर की, लेकिन आप अपना अच्छा परफॉर्मेंस तभी देते हैं, जब प्रतियोगिता होती है। मतलब आपको सफलता तभी मिलती है, जब आपको बाहरी रूप से कोई प्रेरित करता है। बाहरी कारकों से प्रेरित लोग उत्कृष्ट अनुयायी बनते हैं, लेकिन शायद ही वह कभी नेता हो सकते हैं। इस बात पर संशय है कि आप कितना कुछ कर सकते हैं, क्योंकि कोई और आपके लक्ष्यों को निर्धारित करता है।

नेताओं ने अपने लक्ष्य खुद निर्धारित किए और अपनी समय-सीमा को परिभाषित किया। नेताओं को भीतर से प्रेरित किया जाता है। दुनिया का अनुसरण करने के लिए नेताओं ने बेंचमार्क सेट किया। वे किसी दूसरे व्यक्ति के लिए या जीवन के लिए यह बताने का इंतजार नहीं करते हैं कि वे क्या और कब चीजें हासिल कर सकते हैं! जब तक आप खुद को प्रेरित नहीं कर सकते, आप नेता नहीं बन सकते। उसके बिना आप असाधारण अनुयायी हो सकते हैं, लेकिन नेता नहीं हो सकते। आपकी परिस्थितियाँ, आपकी जिम्मेदारियाँ, आपकी परीक्षाएँ आपको सर्वश्रेष्ठ नहीं बना सकतीं। बाहरी परिस्थितियाँ, बस सपोर्ट करती हैं, लेकिन आपका सर्वश्रेष्ठ आपके अंदर से निकलता है।

जब जिग जिगलर के पिता गोल्फ खेलते समय एक छेद से दूसरे में भागते थे तो वहाँ खेलनेवाले खिलाड़ी ने उन्हें चलने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि गोल्फ चलने का खेल है, दौड़ने का नहीं। रिलेक्स होकर खेलो। खेल चार-पाँच घंटे तक चलता है। जिग जिगलर के पिता ने जवाब दिया, अगर कोई ऐसा खेल है, जहाँ मैं चल रहा हूँ और मुझे दौड़ने के लिए कहता है तो मैं दौड़ना पसंद करूँगा; लेकिन ऐसा खेल मैं नहीं खेलूँगा, जहाँ मैं दौड़

सकता हूँ और मुझे वहाँ चलना पड़े। अगर खेल दो घंटे में खत्म किया जा सकता है तो मैं अपने दो घंटे कहीं और निवेश कर सकता हूँ। चार घंटे तक किसी खेल को खेलने का क्या लाभ? अगर आप किसी खेल को छह मिनट में खत्म करने की समय-सीमा रखते हैं और कोई उसे तीन मिनट में खत्म कर देता है तो निश्चित ही वह एक नेता बनेगा। अगर आप छह मिनट के खेल को छह मिनट में ही खत्म करते हैं तो आप एक अच्छे अनुयायी हो सकते हैं।

पैटर्न को पहचानो। बाहरी दबाव होने पर ही चैंपियन बनने से आपको परिणाम प्राप्त करने में मदद मिल सकती है; लेकिन यह आपको कट्टरपंथी परिणामों तक नहीं ले जा सकता है। जब आप बाहरी प्रेरणा पर भरोसा करने के पैटर्न को पहचानते हैं तो आपको उस ड्राइव को भीतर से खोजने और स्वयं से प्रेरित नेता बनने के लिए परिवर्तन शुरू करने की आवश्यकता है। अपने लक्ष्य निर्धारित करें, अपनी खुद की समय-सीमा निर्धारित करें, स्व-प्रेरित नेता बनें।

9. अच्छे खोजक बनिए

क्या हम अच्छा खोज सकते हैं, सराहना कर सकते हैं? हमें बदलाव चाहिए। हम समझौते के साथ जी रहे हैं। समस्याओं के साथ जी रहे हैं। स्वीकार कर रहे हैं लो स्टैंडर्ड को। हर जगह बहुत से लोग होते हैं, जो बहुत अच्छे होते हैं। दुनिया अच्छे लोगों से भरी हुई है। अगर आप बहुत अच्छे हैं तो आप हेडलाइन में नहीं आ सकते। अगर आप 100 लोगों को बचाते हैं तो आप हेडलाइन में नहीं आएँगे और अगर आप एक इनसान को मारते हैं तो आप हेड लाइन में आएँगे। नकारात्मकता हमेशा सराही क्यों जाती है? लोग उसे सराहते हैं, जो वे पसंद नहीं करते। जो वे पसंद करते हैं, उसे वे सराहना नहीं करते। व्हाट्सएप पर वीडियो में कोई कुछ बोलता है तो फौरन लोग वैसा ही करने लग जाते हैं, बिना यह जाने कि क्या सही है और क्या गलत! हम उस स्टेज पर पहुँच चुके हैं, जहाँ हम नकारात्मकता को बहुत ब्रॉड करके एक बहुत बड़ा मंच देते हैं। आपको यह करना चाहिए कि अगर आपको कुछ सकारात्मक लगता है तो उसे 5 वाक्यों में बोलिए और अगर आपको कुछ नकारात्मक लगता है तो उसे सिर्फ एक वाक्य में बोलिए।

यह मायने नहीं रखता है कि हमारे लिए कितनी कठिनाइयाँ या खुशियाँ आती हैं। जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण मायने रखता है। जीवन सकारात्मकता पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मुक्त है। नकारात्मकता को कम नहीं होने देना आपके मन की शांति को भंग करने के लिए एक सचेत विकल्प है। 'अच्छा खोजक' वह है, जो जीवन में बदलाव ला सकता है।

10. अधिकता का अर्थ

आपके लिए बहुतायत का क्या अर्थ है? ज्यादातर लोग धन के मामले में बहुतायत को समझते हैं। शायद आपने ध्यान न दिया हो कि आप अधिक हँसना भूल गए हैं। आप सिर्फ एस.एम.एस. में स्माइली भेजते हैं। बात करना भूल गए। आप सिर्फ टाइप करते हैं—हा हा हा और आपकी हँसी का डोज पूरा हो जाता है। आप लिखते हैं lol। हँसी जा चुकी है। एक समय था, जब गली से गुजरते थे और आपको किसी परिवार से हँसी की आवाज गूँजती हुई सुनाई देती थी। आज आप जाते हैं किसी गली में तो बातों की आवाज भी सुनाई नहीं देती। अभी लोग हँसते हैं तो मुँह पर रूमाल रख लेते हैं और बहुत धीरे से मुसकराते हैं। जिंदगी ज्यादा-से-ज्यादा इकट्ठे करने का नाम नहीं है, जिंदगी ज्यादा-से-ज्यादा जीने का नाम है। आपको प्रचुरता की अपनी परिभाषा का विस्तार करने की आवश्यकता

है। चीजों का संचय बहुतायत के जीवन के लिए नेतृत्व नहीं करता है। जीवन के साथ बहना, दुनिया में सबसे ऊपर होना, खुश रहना सभी बहुतायत लक्ष्य हैं।

11. आकांक्षा रखिए

भारत को 'विश्व के शीर्ष' पर रखने के लिए हमें क्या करना चाहिए? साइना नेहवाल, पी.वी. सिंधु, विश्वनाथन आनंद, विराट कोहली—की एक ही जीत के साथ वे सैकड़ों बच्चों को अपने खेल में ले जाने के लिए प्रेरित करते हैं। आकांक्षा सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आप किसी भिखारी के पास जाएँ और उसे पैसे दें तो आप उसे हमेशा भिखारी बनने के लिए बाध्य कर रहे हैं। दान गरीब को हमेशा गरीब बनाए रखता है। वास्तव में, गरीब कौन होते हैं, जिनके पास आकांक्षा नहीं होती। भिखारी वही नहीं होते, जो झुग्गी-झोंपड़ी और फुटपाथ पर रहते हैं। हम अपने बच्चों को कहते हैं, हमारा समाज उनसे कहता है, हमारे रिश्तेदार उनसे कहते हैं, हमारी सरकार उनसे कहती है, उनके लिए सुविधाएँ कर दी जाएँगी और हम उन्हें अपाहिज व आश्रित बना देते हैं। आपके अंदर आकांक्षा की ऐसी आग होनी चाहिए कि आप कुछ करना चाहें।

यह मानव जीवन की सुंदरता है। जब आप अपना जीवन अपने तरीके से जीते हैं तो आप दूसरों को कार्रवाई के लिए प्रेरित कर सकते हैं। उन आकांक्षाओं को प्राप्त करें, जिससे आप अपने आपको देख सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने जीवन में पहले से ही अपने कॅरियर, शिक्षा या किसी अन्य संबंध में महान् ऊँचाइयों को बढ़ाया है। जीवन अतीत की संतुष्टि पर निर्भर नहीं कर सकता। जीवन को नई आकांक्षाओं के साथ आगे बढ़ाने की जरूरत है। "कहाँ से कहाँ—अतीत की कहानी है। यहाँ से वहाँ तक—भविष्य की कहानी है।" वह उजागर करता है। आप जीवन में चाहे जितना भी आगे बढ़ें, हमेशा अपने आपसे आकांक्षात्मक प्रश्न पूछें। कहाँ? आगे क्या? और

क्या? और क्या? हमारी व्यक्तिगत आकांक्षाओं की निरंतर बैठक से हम सामूहिक रूप से भारत को दुनिया के शीर्ष पर रख सकते हैं

❑

दीपक चोपड़ा

दीपक चोपड़ा, एम.डी., एफ.ए.सी.पी., 'द चोपड़ा फाउंडेशन' के संस्थापक—जो कल्याण और मानवतावाद पर शोध के लिए एक गैर-लाभकारी संस्था है और 'चोपड़ा ग्लोबल'—जो विज्ञान और आध्यात्मिकता पर आधारित एक आधुनिक स्वास्थ्य कंपनी है, एक विश्व-प्रसिद्ध एकीकृत चिकित्सा और व्यक्तिगत परिवर्तन में अग्रणी। चोपड़ा कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सैन डिएगो में फैमिली मेडिसिन और पब्लिक हेल्थ के क्लिनिकल प्रोफेसर हैं और गैलप संगठन के वरिष्ठ वैज्ञानिक के रूप में कार्य करते हैं। वह तीन भाषाओं में अनुवादित 89 से अधिक पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें कई 'न्यूयॉर्क टाइम्स' की बेस्ट सेलर शामिल हैं। उनकी 90वीं पुस्तक और राष्ट्रीय बेस्ट सेलर 'मेटाहुमन : अनलाइंग योर इनफिनिट पोटैंशियल' (हार्मनी बुक्स) अनंत संभावनाओं के क्षेत्र तक पहुँचने के लिए हमारी वर्तमान सीमाओं से आगे बढ़ने के रहस्यों को खोलती है। 'टाइम' मैगजीन ने डॉ. चोपड़ा को 'सदी के शीर्ष 100 नायकों और आइकॉन में से एक' के रूप में वर्णित किया है।

1. हर दिन की शुरुआत

जैसे-जैसे दिन बीतते जाते हैं, हम सोचते हैं कि यह काफी नहीं है। हम और संसाधन इकट्ठा करना चाहते हैं। सबसे ज्यादा जरूरी खुशी की सुरक्षा है। ज्यादातर शरीर एक जैसे होते हैं। सब भय, घृणा, हिंसा से दूर जाना चाहते हैं। हमें प्रकृति से सीखना चाहिए, बिना किसी चिंता के फोकस करना चाहिए अपनी कमियों पर। हम बेहतर के लायक हैं। खुशी हमारे दिमाग के अंदर सावधानी भरे विचार उत्पन्न करती है तो शरीर अपने आप हैप्पीनेस महसूस करता है। तब आप जान पाते हैं कि आप कौन हैं और आप क्या चाहते हैं? फिर आप प्रकृति से ज्यादा जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। जब आप प्रकृति से जुड़ जाते हैं, तब आप एक अदृश्य सीमा को तोड़ते हैं, जैसे आपका अहंकार। आप अपने आपको ज्यादा हलका महसूस करते हैं, ज्यादा हँसते हैं, क्योंकि आप जानते हैं कि आप अपने आपको गंभीरता से नहीं लेते, आप अपने आपको किरदार की तरह देखते हैं। इच्छाएँ कभी पूरी नहीं होतीं। वे बढ़ती चली जाती हैं। आप ये बदलाव कैसे करेंगे? जब आप ज्यादा खुश होंगे और ज्यादा केयर फ्री होंगे, आप

जानेंगे कि यह हमेशा से आपके लिए संभव था। ज्यादा केयर फ्री होना यानी खुश होना। सिर्फ आपको चुनाव करना है। आपकी सारी आवश्यकताएँ मिट जाएँगी और आपकी आशाएँ नहीं रहेंगी। आपका दिमाग ज्यादा हलका होगा। आप अपनी चेतना को महसूस कर पाएँगे। अपनी पुरानी फोटो देखिए, कोई पसंदीदा गाना चलाइए, अपने पालतू को अपने साथ लीजिए या फिर किसी ऐसे इनसान को, जो आपके दिल के बहुत करीब है। आप महसूस करिए उस प्यार को, जो आपके अंदर है। एक आध्यात्मिक व्यक्ति की तरह आप महसूस करेंगे कि भय एक शब्द मात्र है। अगर कोई चीज चारों तरफ है तो वह सिर्फ प्रेम है।

2. सबकुछ गतिमान है

अगर मैं आपसे पूछूँ कि आप कहाँ हैं? आप कहेंगे, आप इस हॉल में हैं, लेकिन यहाँ सिर्फ आपका शरीर और आपका मन है। 'मैं' एक ऐसा शब्द है, जो किसी भी भाषा में बार-बार प्रयोग किया जाता है। 'मैं' का क्या अर्थ है? हम इस शरीर और मन से मूवी देखने के लिए जाते हैं, चाइनीज फूड खाते हैं, हम प्रेम करते हैं, हम नफरत करते हैं, इसका मतलब होता है कि हमारा मन और हमारा शरीर, लेकिन हम नहीं जानते कि हम असल में क्या सोचते और कहाँ होते हैं? अधिकतर लोग नहीं जानते कि वे क्या हैं? जब भी हम 'मैं' शब्द बोलते हैं तो उसका अर्थ होता है कि हम अपने मन व शरीर का इस्तेमाल कर रहे हैं। हम सोचते हैं कि हमारा मन शरीर जहाँ है, हम वहीं हैं। मन और शरीर से एक व्यक्ति का निर्माण होता है, वह व्यक्ति, जिसका एक नाम है। यह हमारी जैविक पहचान है। व्यक्ति एक अवस्था का नाम है। व्यक्ति का अर्थ केवल उसके शरीर से नहीं है, बल्कि उसके मन से भी है। बिना मन के हम शरीर से काम नहीं ले सकते। मन के बिना हम एक पुतला भर हैं। हम एक जैविक शरीर हैं। हम बोल सकते हैं, हम संवाद कर सकते हैं, हमारी कुछ यादें हैं, हमारी कुछ इच्छाएँ हैं, कुछ कल्पनाएँ हैं, विचार हैं। 'मैं' का अर्थ केवल इतना ही नहीं है। इसका अर्थ है चेतन और चेतना। जागरूकता और चेतनता एक-दूसरे के पूरक हैं।

A. शरीर

'मैं. वे अनुभव हैं, जो हमारे आसपास है और जो आप दूसरे लोगों में देखते हैं, आपकी सोच, आपका

विश्लेषण, आप क्या पसंद करते हैं, क्या नहीं पसंद करते, आपके बच्चों के बारे में, आपके पति के बारे में, कुछ भी, जो आप महसूस करते हैं, जो भी आपके आसपास होता है। 'मैं' का मतलब होता है, जिसके अंदर सभी अनुभव मौजूद हैं और अनुभव हमारे शरीर के भी, जिसे आप स्पर्श कर सकते हैं, सूँघ सकते हैं, महसूस कर सकते हैं, शरीर का अनुभव, जो आपके पास है। आप अपने बच्चे के शरीर के अनुभव नहीं कर सकते। आप अपने शरीर को उम्र के बाद भी महसूस नहीं कर सकते। यह प्रोसेस है। शरीर कोई वस्तु नहीं है। आप दो साल पहले वाले अपने शरीर को महसूस नहीं कर सकते। यह एक गतिमान अवस्था है। यह कभी रुकती नहीं है, चलती रहती है। यह एक सेकंड के लिए भी नहीं रुकती। आप इधर-उधर देखते हैं तो भी आपका शरीर हिलता-डुलता है और अपनी अवस्था बदल देता है और आपका शरीर 10 सेकंड में भी 10 सेकंड पुराना हो जाता है। आप एक फोटो उठाइए। आप पाएँगे कि आपका शरीर पहले जैसा नहीं है। एक माइक्रोसेकंड के लिए भी प्रोसेस नहीं रुकता। नैनो सेकंड में भी चीजें बदलती हैं। अगर आप कमरे में प्रवेश कर गए तो उसका मतलब आप उसे पार कर चुके हैं। वह पास हो गया, 1 नैनो सेकंड गुजर गया तो वह खत्म हो गया। जीवन सपने की तरह है और हम सो रहे हैं। पर एक दिन हम उठते हैं और जानते हैं कि हम सपना देख रहे थे। हमें अपने अंदर के 'मैं' को जगाना है।

B. मन

ऐसे ही सक्रियता दिमाग की भी है। वह भी नहीं रुकता। दिमाग भी लगातार काम करता है। दिमाग क्या है? अनुभव और विचार को जो डिस्क्राइब करता है, वही मन है। हम इसे ऐसे परिभाषित कर सकते हैं—थॉट्स, इमोशंस, महसूस करना, इमैजिनेशन, डिजायर्स, मेमोरी सबकुछ हमारे मन का हिस्सा हैं, जो हर पल बदलते हैं। कोई भी विचार और भावनाएँ 5 मिनट से ज्यादा नहीं रहतीं, क्योंकि स्मृतियाँ री-साइकिल होती रहती हैं। आप अपने मन की आँखों से अपने आसपास देख सकते हैं, अपना बारह साल पुराना क्लासरूम। वह सब आपके अवचेतन में रहता है और री कॉल होता रहता है। हमें याद करने के लिए सोचना नहीं पड़ता। अगर कोई आपसे प्रश्न पूछे कि आपने रात को क्या खाना खाया? आप तुरंत उत्तर देंगे, लेकिन पिछले दिन का 2.30 बजे का अगर कोई पूछने लगे तो आपके लिए बताना मुश्किल होगा। अगर निश्चित समय के साथ आपकी बहुत गहरे स्मृतियाँ नहीं जुड़ी हुए हैं। मेमोरीज मेंटल सक्रियता होती हैं और हमेशा बदलती रहती हैं। हम ग्रो होते हैं, हमारी डिजायर्स बदल जाती हैं। हमारा अपने बारे में सोचना बदल जाता है। हमारा जुनून, सबकुछ बदल जाता है। मन की भी सक्रियता का प्रोसेस है, हमारे शरीर की तरह, जैसे हमारा शरीर एक प्रोसेस की तरह है।

C. दुनिया

आप दुनिया के बारे में क्या सोचते हैं? आज आप यहाँ हैं, कल आप कहीं और होंगे! शायद विमान में हों, शायद घर पर हों, अपने काम पर हों। विश्व बदलता रहता है। विश्व भी एक मिनट के लिए नहीं रुकता। विश्व, जो हर मिनट बदल रहा है, जिसे हम महसूस करते हैं। वहाँ कोई भी सक्रियता माइक्रो या नैनो सेकंड के लिए रुक नहीं सकती। विश्व भी गतिमान है।

इसलिए जरूरी है कि आप कौन हैं, यह जानना। आपकी स्थिति, परिस्थितियाँ, करंट रिलेशनशिप, करंट जॉब, मनी, करंट थॉट प्रोसेस सबकुछ आपको बनाते हैं। आपका शरीर—आप चाहते हैं कि वह हमेशा सुंदर दिखे। आप उसे फ्रीज कर देना चाहते हैं। ज्यादा-से-ज्यादा आप अपने बारे में संशय में रहते हैं। अगर कुछ अच्छा है तो आप उसे रोक नहीं सकते, आप रोक नहीं सकते, इसलिए आप कठिनाई में रहते हैं। हर कोई सफर करता है। जानवर भी

सफर करते हैं। हर कोई दर्द को महसूस कर सकता है; लेकिन मनुष्य दु:खी होता है, कुछ अलग कारणों के साथ। आपके परिवार में कोई गुजर गया, किसी को कैंसर हो गया, कोई बीमार हो गया, आपने अपनी जॉब खो दी—कुछ भी होता है तो आप डर से भर जाते हैं। आप अच्छा जीवन चाहते हैं, अच्छा संबंध चाहते हैं, प्रेम भरा हृदय चाहते हैं, आनंद से भरा शरीर चाहते हैं, रिफ्लेक्टिव मन चाहते हैं, आप सबकुछ जो चाहते हैं, वह पा सकते हैं।

दु:ख सभी के पास है, लेकिन जानवर उसको महसूस नहीं करते। वे दु:ख व्यक्त नहीं करते, दु:खी नहीं होते। हम याद रखते हैं कि पाँच साल पहले उसने मुझे दु:ख पहुँचाया, यह हमारी कल्पना होती है, जो हम रूमिनेट करते हैं। हम विक्टम इकट्ठे करते हैं। यादें इकट्ठी करते हैं कि अतीत में हमारे साथ क्या-क्या गलत हुआ। ये सब अनुभव होते हैं। अनुभव मन में होते हैं। उनका कोई अंत नहीं है। अनुभव एक समय के लिए होने चाहिए। आपका शरीर आपके अनुभव को छोड़कर आगे बढ़ जाता है। आप पाँच साल के नहीं रहे, जब किसी ने आपको मारा, लेकिन आप अनुभव को इकट्ठा करते हैं और दु:खी होते हैं। आपको सोचना है कि जिसके अंदर ये सब अनुभव हुए, वह मैं नहीं था। हमें समय को खींचना नहीं है, समयलेस बनाना है। 'मैं' शरीर और मन से अलग होता है। व्यक्ति के दु:खी रहने के ये सारे क्लेश इसी के कारण आते हैं, जब हम नहीं जानते कि हम कौन हैं? 'मैं' एक अल्टीमेट रियलिटी है। 'मैं' वह हूँ, जिसके अंदर सबकुछ समा जाता है। जैसे कि समंदर के अंदर सारी लहरें समा जाती हैं। जैसे हम समुद्र को देखते हैं, लेकिन कोई लहर दोबारा नहीं आती, वैसे ही हमारे अनुभव हमारे पास दोबारा नहीं आने चाहिए, क्योंकि वे प्रकृति की तरह बदलते रहते हैं।

हम अपने शरीर को वैसा ही बनाते हैं, जैसा हम अपने जीवन में अनुभव लेते हैं। किसी चीज को पकड़े रहना अपनी साँस को रोकने के समान है। यह आपका दम घोंट देगा। इसलिए किसी भी चीज को पकड़ें नहीं, बल्कि जाने दें। आप स्वयं से मिल सकते हैं। स्वयं को पहचानिए। सबकुछ गतिमान है।

3. हीलिंग (चिकित्सा)

'हीलिंग' शब्द प्रबोधन से संबंधित है। प्रबोधन का अर्थ अपनी अहंकार पहचान के पार सोचना और साक्षी बनना है कि आप ईश्वर द्वारा रचित एक प्राणी मात्र हैं और इस विश्व का एक हिस्सा हैं। जब आप खुद को स्वतंत्र महसूस करेंगे तो आप खुद को 'हील' करेंगे। 'हील' शब्द 'होली. से लिया गया है, जिसका अर्थ है—पूर्णता का अहसास। जब आप पूर्ण होते हैं, उस समय आप हील्ड हैं। जब आप हील्ड होते हैं तो आप भय से मुक्त हो जाते हैं —जीवन एवं मृत्यु के भय से पार! आप जानते हैं कि मृत्यु एक अवसर है, जिसके बाद एक नए जीवन की शुरुआत है। हीलिंग का सीक्रेट है—इनलाइटनमेंट (प्रबोधन) को सेपरेट करना। प्रबोधन का सबसे अच्छा तरीका है —योग और ध्यान।

सेल्फ रिपेयरिंग, सेल्फ रेगुलेशन ही हीलिंग है। हीलिंग से आपके विचार बदलते हैं। आपके भाव एवं भावनाएँ आपके लिए पल-पल बदलती हैं। आपके निजी संबंध उच्च स्तर पर जाते हैं। आपकी पावर ऑफ इंटेंशन ज्यादा पावरफुल होती है। आप ज्यादा स्वतंत्र होते हैं। आपके पास रचनात्मकता होती है। आप खुद को ढूँढ़ते हैं। अपने अनुभव, प्रेम, काइंडनेस, कपैशन, मन की शांति—सबकुछ होता है, क्योंकि हम खुद के संपर्क में होते हैं, क्योंकि यह सब हमारे अंदर ही है।

मैं आकाश हूँ, मैं सूर्य हूँ, मैं दिशा हूँ; ऊपर से लेकर नीचे तक मैं भगवान् का अंश हूँ, मैं डार्कनेस हूँ, मैं पृथ्वी हूँ, मैं सागर हूँ, मैं धूल हूँ, मैं हवा हूँ, मैं आग हूँ, मैं वर्तमान हूँ, मैं एक आत्मा हूँ, मैं सुख व दु:ख से परे हूँ, विश्व मुझमें समाया है, मैं फूलों में खुशबू की तरह हूँ, मैं अनुभव हूँ, इस दुनिया में मैं परम सत्य हूँ। मैं किसी भी

अवधारणा से परे हूँ। आत्मा चेतनता की ऊर्जा है। जब हम अपने मन और शरीर में इन चीजों को बिठा लेते हैं तो हमारी विश्व के प्रति डिजायर्स खत्म होने लगती हैं। हम सब के प्रति मित्रता का व्यवहार करने लगते हैं और हम सत्यवादिता से भर जाते हैं तथा स्वतंत्रता महसूस करते हैं। हम सभी के प्रति कृतज्ञ होते हैं। हमारी भाषा में मिठास होती है। हम भय-मुक्त होते हैं। हर व्यक्ति के भ्रूण में एक भगवान् ही होता है, जिसकी सिर्फ एक इच्छा है—पैदा होने की। हम खुद के चिकित्सक हो सकते हैं।

4. स्वयं के विकास की अवस्था

सबसे जरूरी है यह समझना कि हमारा शरीर एक अवस्था है। कोई वस्तु नहीं है। यहाँ कोई संज्ञा नहीं है, सारी क्रियाएँ हैं। आपके विचार, आपके भाव आते और जाते हैं। ये एक सक्रियता है। आप अतीत, भविष्य को पकड़कर नहीं रख सकते। वर्तमान अनुभव की तरह है, जो आता है और जाता है। हम नहीं जानते कि हमने किसी निश्चित समय पर क्या किया? हमने यह भाषा, जिसे हम रोजमर्रा की जिंदगी में बोलते हैं, वह हमने कैसे सीखी? लेकिन हमने वह सीखी। हम वही याद रख सकते हैं, जहाँ हमें अटेंशन मिलती है और इमोशन सिग्निफिकेंश मिलते हैं। तीन हफ्ते पहले 5 बजे क्या हुआ, आप नहीं बता सकते; लेकिन उस निश्चित समय पर यदि कोई हीरे की अँगूठी लेकर आपको प्रपोज करे तो आपको वह समय हमेशा याद रहेगा। हमारी यादें हमारे आनेवाले कर्मों का निर्माण करती हैं। हम उन्हें अच्छी बनाते हैं या बुरी, यह हमारे ऊपर निर्भर करता है। कर्म हमारे संस्कारों का बीज होते हैं। संस्कार वासना और चेतना को जन्म देते हैं।

इस क्षण आपने अपने जीवन में जो भी संबंध अर्जित किए हैं, निश्चित रूप से ये वो हैं, जिनकी इस क्षण आपके जीवन में आवश्यकता है। हर घटना के पीछे एक गुप्त अर्थ है और यह गुप्त अर्थ आपके स्वयं के विकास में सहायक है। आवश्यकता है दिशा और उस पर आगे बढ़ने की।

5. प्रचुरता के सात सिद्धांत

धन बहुत से लोगों के दु:ख का कारण है। दो तरह के लोग होते हैं—कुछ लोग तब भी दु:खी होते हैं, जब उनके पास धन होता है तो वह गरीब हैं। कुछ लोगों के पास धन नहीं होता, पर वे अमीर होते हैं। यह सारी सोच धन से संबंधित है। अगर आपकी पहचान धन से संबंधित है, आपका व्यवहार, आप लोगों के साथ मेल-जोल बढ़ाने में यदि धन को महत्त्व देते हैं तो आप जरूर अप्रसन्न रहेंगे। जीने के लिए, वेकेशन के लिए, अच्छी सर्विस के लिए धन जरूरी है। बिना धन के जीवन रुक जाएगा। धन क्या है? धन मानव का बनाया हुआ है। जैसे हमने खुद को विकसित किया, वैसे ही हमने ये विचार बनाया है। धन कमाना और इकट्ठा करना और इसका क्या मूल्य है? जब हम सेवाओं का आदान-प्रदान करते हैं, जो सेवाएँ हमारे पास नहीं हैं, तब हम धन का इस्तेमाल करते हैं। पहले हम एक प्रतीक का प्रयोग करते थे, वे किसी चाँदी या ताँबे पर बने होते थे। किसी भी चीज को खरीदते समय हम उनका प्रयोग करते। अगर कोई आपके जूतों को रिपेयर करता, बाल काटता तो आप उसे एक प्रतीक देते थे। ऐसे धन की शुरुआत हुई और बहुत सी चीजों की शुरुआत हुई। इस तरह हमने संचय किया और निर्माण किया—स्टेट्स, कंट्री, टाउन। जो धन के रूप से कमजोर देश हैं वहाँ भ्रष्टाचार है, हिंसा है, बीमारियाँ हैं। बिना धन के हम युद्ध भी नहीं कर सकते। आतंकवाद के लिए भी पैसा चाहिए। पैसा बहुत सारी समस्या उत्पन्न करता है। फर्क नहीं पड़ता कि आप बहुत अमीर देश हैं या गरीब। धन कमाने और उसे खर्च करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

A. अनंत

चेतना का संसार अनंत है। हमारे सभी अनुभव अनंत हैं। वे कभी भी छोटे नहीं हो सकते। उनका कभी अंत नहीं हो सकता। अगर आप सोचते हैं तो पाते हैं कि ये स्रोत हैं हमारी भावनाओं, संभावनाओं, उत्पाद, सामर्थ्य, हमारी कामना के। ये सारी चीजें हमें खूबसूरती, सामंजस्य, खुशी, प्रेम की तरफ ले जाती हैं। हम सब चीजें खुद निर्मित कर सकते हैं। यह बहुत साधारण है। इसे किसी भी रूप में ट्रांसफर किया जा सकता है। ध्यान के द्वारा सेल्फ अवेयरनेस, सेल्फ रिफ्लेक्शन, आत्मावलोकन, अनुभव के साथ। हम अनंत में जो भी सोचते हैं, उसका उत्तर भी निश्चित ही पाते हैं।

B. तुम क्या पाना चाहते हो?

यह सेकंड लॉ है। अगर आप अटेंशन चाहते हैं तो अटेंशन देनी होगी। अगर आदर चाहते हैं तो आदर देना होगा। अगर आप प्यार चाहते हैं तो आपको प्यार देना होगा, हर किसी को जिससे भी आप मिलते हैं। प्रशंसा, इच्छा, स्नेह सबकुछ। जो आप अपने लिए उत्पन्न करना चाहते हैं, वही आप दूसरे के लिए उत्पन्न कीजिए। यह बहुत सरल है। एक बार मैं बैंक गया। मैंने कुछ नकद निकाला। मैं बैंक के आसपास घूम रहा था। मैंने कुछ लोगों को गली में बैठे देखा, जिनके पास अपने घर नहीं थे। मैंने उनकी तरफ पैसे बढ़ाए, उनकी आँखों की तरफ देखा, हममें बातचीत नहीं हुई, फिर भी हम लोगों के बीच एक संबंध था, जो हम लोगों को महसूस हुआ। यह एक आध्यात्मिक अनुभव था। अगर आप धन को इकट्ठा करते हैं तो उसका कोई उपयोग नहीं है। खर्च कीजिए; अपने ऊपर खर्च करिए, दूसरों के ऊपर खर्च करिए, अपने दोस्तों पर खर्च करिए, चैरिटी के लिए खर्च करिए, अनुभव के लिए खर्च करिए। हमेशा सोचिए कि पैसे का सबसे अच्छा उपयोग क्या है?

C. धन के साथ-साथ हम अपने मूल्य भी एक-दूसरे से एक्सचेंज करते हैं

'मनी इज द एक्सचेंज ऑफ वैल्यू'। जब समाज धन खर्च करता है तो मूल्य उत्पन्न होता है। कभी-कभी बुरे कामों के लिए भी धन खर्च किया जाता है। हथियार बनाने के लिए, ड्रग्स, आतंकवाद, शराब, जुआ, गलत कामों के लिए खर्च किया गया पैसा बुरे कर्मों को जन्म देता है। उससे दूर रहना चाहिए। ऐसे धन से दूर रहना है, जो किसी को दु:ख पहुँचाने के लिए इकट्ठा किया जा रहा है। खुशी उत्पन्न करिए। अपने जीवन का मूल्य निर्धारित कीजिए। जब आप मनी एक्सचेंज करते हैं तो वैल्यू एक्सचेंज करते हैं।

D. धन की चेतना

धन की मात्रा निर्भर नहीं करती। चेतना का अर्थ है रचनात्मकता। रचनात्मकता जब आती है, जब आपके विचारों के बीच, पसंद के बीच अंतरिक्ष हो। जब आप बिना रुकावट के बहते हैं। जब आप अपने अंदर से जानते हैं कि आपका लक्ष्य केवल खुशी फैलाना है। हर किसी के लिए और अपने लिए भी जब आप ऐसा करते हैं, यह रचनात्मक सोच होती है, जो फुल महसूस करती है उस जगह को, जो खाली है। आपके लक्ष्य आपको शक्ति देते हैं। आपका अभिप्राय आपको शक्ति देता है, आपको पूरा करता है।

E. आपके इरादे की तीव्रता

अभिप्राय आनंद से भरा हुआ है। जब आप अभिप्राय ट्रांसलेट करते हैं, तब आप स्रोत ट्रांसलेट करते हैं। संगीत के जरिए, प्रकृति के जरिए, काव्य के जरिए, नृत्य के जरिए, ध्यान के जरिए, खेल के जरिए। आप दूसरों को प्रभावित करते हैं और अपने साथ उन्हें भी अपने लक्ष्य के प्रति सजग करते हैं। लोग आपके साथ आना चाहते हैं, फिर फर्क नहीं पड़ता कि आप अलग क्षेत्र से हैं। आप सभी का काम सिर्फ खुशी और शांति फैलाना है। जब इरादा मजबूत होता है तो बहुत कुछ होता है।

F. अलगाव

डिटैचमेंट मतलब यह समझना कि अनुभव को पकड़ना नहीं है। चीजों को छोड़ दीजिए, उन्हें अपने हिसाब से बहने दीजिए। जो जाता है, उसका अफसोस नहीं होना चाहिए और जो आता है, उसकी स्वीकारोक्ति होनी चाहिए।

G. उत्पन्न जॉय स्प्रेड हैप्पीनेस

अगर आपके पास धन अधिक है और उसे लेकर कभी आप खुद को दोषी मानते हैं, ऐसा होता है; जब आप खुद को दुनिया से अलग नहीं मानते तो यह आप बिल्कुल गलत करते हैं। धन से खुशी खरीदी भले ही नहीं जा सकती, लेकिन बाँटी जा सकती है और बाँटकर आप खुशी का निर्माण कर सकते हैं और खुद खुश रहकर चारों तरफ खुशी फैला सकते हैं।

6. खुशी मन की रचना है

खुशी ऐसी घटनाओ की निरंतरता है, जिनका हम विरोध नहीं करते। क्यों हम खुशी का विरोध नहीं करते, क्योंकि हम हर समय वही ढूँढ़ रहे हैं और हमारा लक्ष्य वही है। आप जिस तरह से सोचते हैं, जिस तरह अपना व्यवहार करते हैं, जिस तरह आप खाते हैं, वह आपके जीवन को 30 से 50 साल तक प्रभावित कर सकता है। हमारी सोच और हमारा व्यवहार हमेशा किसी प्रतिक्रिया की उम्मीद करता है। इसलिए यह डर पर आधारित होता है। भय हमारी खुशी को कम कर देता है और अपना जीवन हम भय में गुजारते हैं। भय हमारी सोच से निर्मित होता है। सोचना इस ब्रेन की केमिस्ट्री का अभ्यास है। खुशी कभी भी, कहीं भी, किसी भी पल उत्पन्न की जा सकती है। अगर आप भय और गुस्से को समझेंगे नहीं तो यह शक्तिशाली होकर लौटेंगे। किसी बाहरी वजह के कारण खुश होना एक तरह का दु:ख है, क्योंकि यह कभी भी छीना जा सकता है। खुशी को अपने अंदर महसूस कीजिए, क्योंकि इसका निर्माण वहीं होता है और तब यह स्थिर रहती है।

7. आध्यात्मिक समाधान

प्लेजर खुशी नहीं है। प्लेसर एक छोटा सा अंश है खुशी का। प्लेजर कभी खुशी नहीं दे सकता। वह किसी क्षण मात्र से जुड़ा हुआ है। जब आप बहुत से लोगों के साथ होते हैं, आप अनुभव करते हैं किसी क्षण को, तो आप प्लेजर का अनुभव करते हैं, लेकिन खुशी को आप अकेले भी महसूस कर सकते हैं। आपको उसके लिए किसी माहौल या किसी व्यक्ति की जरूरत नहीं है। प्लेजर का संबंध सिर्फ आपसे है, लेकिन खुशी का संबंध आपके चारों तरफ के माहौल से है। खुशी के आयाम—

A. तुरंत निर्णय लेने की क्षमता

जहाँ कोई प्रश्न नहीं होता। जैसे आपका घर जल रहा है। आप जानते हैं और आप भागते हैं। उस समय आप किसी के बारे में नहीं सोचते। आप नहीं सोचते कि किसने आग लगाई और उसे माचिस कहाँ से मिली? उसका आग लगाने के पीछे कारण क्या था? क्या यह एक दुर्घटना थी? इसका उद्देश्य क्या था? बस, फाइट लाइट होती है कि घर जल रहा है, आपको दौड़ना है। जब आपके सामने किसी ने बंदूक तानी है तो उस समय आप कुछ नहीं सोचेंगे, सिर्फ भागने के लिए सोचेंगे। फाइट लाइट उपयोगी होती है। यह हमारी भौतिकी में है। यह सारी समस्या का समाधान है, जब हम कुछ नहीं सोचते और तुरंत कोई निर्णय लेते हैं।

B. प्रतिक्रियात्मक अहंकार

अहंकार बनावटी होता है—कठिनाई में डालनेवाला, कभी-कभी मैन्यूप्लेट होता है। हम देखते हैं, जितने भी राजनेता हैं फाइट लाइट और ईगो रिस्पांस पर ज्यादा फोकस करते हैं। अगर कोई काम हमारे अनुसार नहीं होता तो हम गुस्सा करते हैं और दूसरे को दंडित करना चाहते हैं। अहंकार, दरअसल, आप नहीं हैं। अहंकार आपकी अपनी छवि है। यह आपका सामाजिक मुखौटा है। यह वह पात्र है, जो आप निभा रहे हैं। आपका सामाजिक मुखौटा प्रशंसा के बल पर जीता है। वह नियंत्रण चाहता है और सत्ता के दम पर पनपता है, क्योंकि वह भय में जीता है।

C. जागरूकता

अपने ऊपर फोकस कीजिए। ध्यान के द्वारा गहरी निंद्रा के दौरान, अपने अवचेतन के द्वारा, कभी-कभी सपनों में भी इसका समाधान होता है। आप गहरी निद्रा के दौरान अपने अवचेतन मन में जाते हैं। अवचेतन मन हमें अप्रत्यक्ष रूप से प्रेरित करता है, जहाँ सारे समाधान होते हैं।

D. सहज ज्ञान

आप खुद से प्रश्न करते हैं कि हम कौन हैं? हम क्या चाहते हैं? हमारी खुशी किसमें है? हमारा लक्ष्य क्या है? और आपको उसका उत्तर भी मिलता है। यह हम सब के लिए उपलब्ध होता है। हर जगह बस, हमें जरूरत है तो थोड़ी सी जागरूकता की।

E. रचनात्मकता

हमारी रचनात्मकता हमेशा हमें कुछ नया करने के लिए प्रेरित करती है। नया, कुछ ऐसा, जिसमें पुराने का कोई अंश न हो। यह एकदम नई कहानी की तरह है, जहाँ नए लोग होंगे, नए अर्थ होंगे, नए उद्देश्य होंगे। यह जागरूकता का एक बड़ा स्तर है, जहाँ आप खुद को एक नए जीव की तरह देखते हैं। जिसके पास कोई पुरानी याद नहीं है, अच्छी या बुरी। आपकी सारी पुरानी कहानियाँ मिट जाती हैं। ऐसी गाँठ, जो जाने कब से आपने मन के अंदर बाँधी हुई थी। सबकुछ कहीं खो जाता है। यह तभी होगा, जब हम ऊपर के चार पड़ाव को पार कर लेंगे। सबसे रचनात्मक कार्य जो आप करेंगे, वह है स्वयं की रचना का कार्य।

अगर आप अपने बारे में जान जाएँगे तो ऐसी बहुत सी चीजें होंगी, जो आपको पता चलेंगी। मान लीजिए, आप एक कमरे में चल रहे हैं, जिसके चारों तरफ अँधेरा है और उसमें रोशनी की कोई किरण नहीं है। आपके पास कोई

दिशा नहीं होगी, तो आप चारों तरफ रखे सामानों से टकराएँगे। आप जो ढूँढ़ना चाहते हैं, वहाँ कभी नहीं पहुँच सकेंगे, लेकिन अगर आपके पास एक टॉर्च हो तो आप बड़ी आसानी से उस सामान को ढूँढ़ सकते हैं, जिसे आप ढूँढ़ना चाहते हैं। यही है आध्यात्मिक ज्ञान, जो आपको वहाँ पहुँचा सकता है, जो आप ढूँढ़ रहे हैं; खुशी, वही जीवन का आधार भी है। जीवन एक खेल की तरह है। ब्रह्मांड में बहुत सी संभावनाएँ हैं। बिना किसी चिंता के, बिना किसी डर के हमें अपने किरदार को भरपूर जीना चाहिए। खुशी, जो खुद के साथ-साथ हम दूसरों को भी दे सकते हैं। खुद को ढूँढ़ते हुए वहाँ तक पहुँचना, यही जीवन जीने का तरीका है। हम बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु के शिकार नहीं हैं। ये दृश्य का हिस्सा हैं। द्रष्टा नहीं है, जो किसी भी प्रकार के बदलाव से मुक्त है। यह द्रष्टा आत्मा है, सनातन अस्तित्व की अभिव्यक्ति। वहाँ तक पहुँचने का रास्ता आध्यात्मिक समाधान से होकर जाता है।

8. स्वतंत्रता का एक ही सूत्र है

जब मैं 17 साल का था तो मेडिकल स्कूल में गया। मैं और मेरा दोस्त स्थानीय सिनेमा देखने गए। सिनेमा हॉल हमारे मेडिकल स्कूल के पास था। बॉलीवुड मूवी थी। मुझे रेस्ट रूम जाना था, अत: मैंने अपनी जैकेट उतारी और अपनी सीट पर टाँग दी। जब मैं वापस आया तो कोई और वहाँ बैठा हुआ था, जो मूवी देख रहा था। मैंने उससे कहा, 'सर, यह मेरी जगह है।' उसने कहा, 'यह तुम्हारी सीट है, यह कैसे मान लें?' मैंने कहा, 'मेरी जैकेट वहाँ है। मैं जाने से पहले रखकर गया था।' उसने मुझे देखा और कहा, 'अगर तुम अपनी जैकेट ताजमहल पर छोड़ दोगे तो क्या ताजमहल तुम्हारा हो जाएगा? आप कहोगे, लाल किले पर आपने शर्ट छोड़ी तो वह आपका होगा।' यह बहुत रोचक था। मैंने वहाँ जैकेट छोड़ी थी, इसलिए मैंने सीट पर अपना अधिकार समझ लिया था। भौतिक दुनिया, जिसमें हमारा शरीर भी सम्मिलित है, देखनेवाले की प्रतिक्रिया है। हम अपने शरीर की रचना वैसे ही करते हैं, जैसे हम अपनी दुनिया में अनुभव की रचना करते हैं। अगर आपके पास अनुभव नहीं है तो आप दूसरे की खुशी, दूसरे का दु:ख महसूस नहीं कर सकते। हर एक भावना जो आप तक पहुँचती है, वह आपकी अपनी होती है। मेरा शरीर, मेरा दर्द, मेरी खुशी, मेरा क्षेत्र, मेरा देश, मेरा झंडा, मेरा पसंदीदा गाना, मेरा पसंदीदा शिक्षक, मेरा पसंदीदा भोजन, मेरी पसंदीदा कॉफी सबकुछ आप खुद के अनुभव पर विकसित करते हैं, लेकिन सबकुछ यूनिवर्सल है। दु:ख भी निजी नहीं है और खुशी भी कभी निजी नहीं होती, वह भी यूनिवर्सल है। अनुभव ऑफ रेड वाइन पर्सनल नहीं है। आपका अनुभव ही आपका अपना है। एक सोच, जो अनुभव को उत्पन्न करती है। जितना आप अनुभव को

एक्सप्लोर करते हैं, विदाउट ओनरशिप के आप उतना ही ज्यादा स्वतंत्र अनुभव करते हैं। जिस दिन आप चीजों को अपना मानना छोड़ देंगे, उस समय सबकुछ स्वतंत्र हो जाएगा और आप जान पाएँगे कि असल में जिसे आप अपना कहते हैं, वह आपका नहीं है। वह तो पूरे विश्व का है। आपका केवल अनुभव है, जो आप तक सीमित है, इसलिए उसे आप अपना समझते हैं।

9. चेतना

ब्रह्मांड में तीन चीजों को कभी नष्ट नहीं किया जा सकता—आत्मा, प्रेम व जागरूकता को। आपको अपने अंदर वह जगह खोजनी होगी, जहाँ कुछ भी असंभव नहीं है। उनके साथ चलिए, जो सत्य खोज रहे हैं और उनसे दूर भागिए, जो यह सोचते हैं कि उन्होंने सत्य को खोज लिया है। जब आप यह सोचते हैं कि आपका जीवन बिल्कुल ठीक है, तब कुछ ऐसी चीजें होती हैं, जो आपके भाग्य को ऐसे बदल देती हैं, जैसा आपने कभी सोचा भी नहीं होता है। बदलाव कभी भी संभव है। हमारे अंदर की चेतना को पाने का सफर है।

10. किसी को जज मत करिए

आपकी कृतज्ञता आपकी चेतना के द्वार खोलती है और क्षमा आपकी आत्मा से मिलवाती है। क्षमा आत्मा की शांति है। अगर आपके अंदर क्षमा है तो आपका कोई शत्रु नहीं रहता, आप क्रोध नहीं करते, न ही आप किसी को जज करते हैं। दिन की शुरुआत करने से पहले अपनी आँखें बंद करिए और अपनी साँसों को महसूस कीजिए। नेल्सन मंडेला ने कहा है, "क्षमा आत्मा को मुक्त करती है। यह भय को दूर करती है। इसलिए यह शक्तिशाली हथियार है।" अगर आप किसी को क्षमा करते हैं तो न केवल आप अपनी चेतना के द्वार खोलते हैं, बल्कि अपनी आत्म-चेतना को ज्यादा महसूस कर पाते हैं। आप अपनी साँसों को स्थिर मत करिए, अगर आप डिस्ट्रिक्ट होते हैं किसी भी चीज से तो दोबारा से आप अपनी साँसों पर वापस आइए। अपने मन को अपनी साँसों पर सिर्फ स्थिर कीजिए और अपने आसपास के माहौल को अपने मन में महसूस कीजिए और अपने मन से प्रश्न कीजिए! मेरे

लिए सबसे अच्छा क्या है? बस, प्रश्न पूछिए और दोबारा शांत हो जाइए। आप महसूस कीजिए उस हर हलचल, कल्पना, हर विचार को, जो आसपास चल रहा है। आपको सिर्फ प्रश्न करना है और उसे छोड़ देना है। अपने मन को हर एक भय से मुक्त कर दीजिए और अपने आपसे कहिए कि आप किसी चीज को आँकना नहीं चाहते। जो कुछ भी होगा, आज आप उसे आकलन नहीं करेंगे। बस, कुछ मिनट और अपने शरीर को आराम दीजिए। अपनी आँखें खोलिए। आप देखेंगे कि आप एक नई और खूबसूरत सुबह की शुरुआत कर रहे हैं। दुनिया में सबसे रचनात्मक कार्य है—खुद को बेहतर बनाना।

11. संपत्ति

सफलता सिर्फ पैसे में नहीं है, बल्कि सफलता के कई पहलू हैं, जिसमें अच्छी सेहत, ऊर्जा व जीवन के लिए उत्साह, अच्छे रिश्ते, स्वतंत्रता, भावनात्मक व अच्छा होने का अहसास और मन की शांति शामिल है। जब आप अपना कोई विकल्प चुनते हैं, तब आप अपना भविष्य बदलते हैं। बहाव ही प्रकृति का नियम है। कभी भी नदी की दिशा को बदलने का प्रयास मत करिए। निरंतर शांति की खोज में बहते रहिए। निश्चित ही आप एक दिन उसे खोज लेंगे। तब आप सबसे अधिक संपत्ति वाले होंगे।

❑

सद्गुरु जग्गी वासुदेव

सांसारिक व्यक्ति स्वयं के प्रति दयावान्, मगर दूसरों के प्रति निष्ठुर होता है। आध्यात्मिक व्यक्ति स्वयं के प्रति निष्ठुर, मगर दूसरों के प्रति दयावान् होता है। जग्गी वासुदेव सद्गुरु का वह नाम है, जो उनके माता-पिता ने उन्हें दिया। 'सद्गुरु' शब्द कोई पदवी नहीं है। यह एक व्याख्या है। सद्गुरु का अर्थ है—'शिक्षित गुरु'। सद्गुरु बहुत से लोगों के लिए बहुत अलग-अलग तरह से मायने रखते हैं—गुरु, दिव्यदर्शी, योगी, मित्र, बहुत से जाने-अनजाने विषयों के सलाहकार, कवि, आर्किटेक्ट···जाने कितने चेहरे और कितने ही आयाम! सद्गुरु ने ध्यान लिंग की स्थापना की है। वे ईशा फाउंडेशन चलाते हैं। उनकी सौ से अधिक किताबें आ चुकी हैं।

1. नकारात्मकता बस एक अवस्था है

जब आप सकारात्मक रहते हैं, तब नकारात्मक भावनाएँ हावी होने लगती हैं। आप हर समय सकारात्मक और खुश नहीं रह पाते। आपको बस, इतना करना है कि आप जैसा होना चाहते हैं, वैसे रहिए। कितना सरल है, पर उतना ही दूर भी है। आखिरकार, आप खुश रहना चाहते हैं तो वैसे ही रहिए। आपको कौन रोक रहा है? क्योंकि आप नहीं चाहते, वह अपना मनचाहा काम करें, लेकिन आप अपना मनचाहा काम करना चाहते हैं। यह एक समस्या है। अगर आप अपना मनचाहा काम करना चाहते हैं तो आपको इससे भी कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए कि दूसरा अपना मनचाहा काम कर रहा है, क्योंकि यही एक तरीका है। आजादी की धारा दोनों तरफ बहती है। आपको कोई शारीरिक रूप से परेशान कर रहा है, तब आपको सुरक्षा की जरूरत है। कोई आपको शारीरिक रूप से परेशान नहीं कर रहा है, बस, मनचाही चीजें कर रहा है, मनचाही चीजें बोल रहा है या फिर वह वही बोल रहा है, जो उसको आता है। तो सोचिए, आपके अंदर परेशानी कौन पैदा कर रहा है? आप खुद, क्योंकि कहीं-न-कहीं आपको यह विश्वास है कि आप अगर गुस्सा हो जाते हैं, दु:खी हो जाते हैं तो इससे आपका काम बन सकता है और कभी-कभी ऐसा होता भी है। यदि आपके आसपास ऐसे लोग हैं, जो आपके दु:ख को महत्त्व देते हैं तो आपका काम हो जाता है। अगर आप घर में चेहरा लटकाकर बैठते हैं तो आपको कई चीजें मिल जाती हैं। अगर आप खुश होते हैं तो आपको शायद नहीं मिलतीं। आपने चाल सीख ली है। आपको समझने की जरूरत है कि यह

चाल दोहरी धार की है। अगर आप दु:खी हैं तो चाहे कुछ भी मिल जाए, उसका कोई अर्थ नहीं होता। अगर आप खुश हैं, चाहे कुछ भी न मिले, इससे फर्क नहीं पड़ता। यह सिर्फ आपकी चाल नहीं है। आपके आसपास सभी लोग हमेशा से इसी चाल को खेलते आए हैं और आपने सोचा—यही जीने का तरीका है, लेकिन आप क्या चाहते हैं? आप खुश रहना चाहते हैं, दु:खी नहीं। बस, वैसे ही रहिए। कैसे किसी को इससे परेशानी होगी? अगर अभी आप एक सिगरेट पीना चाहते हैं तो इससे किसी को क्या परेशानी होगी? आप अपने भीतर जैसे चाहे वैसे हो सकते हैं। क्या कोई आपको रोक सकता है? दूसरों को यह जानने की जरूरत भी नहीं है कि आप खुश हैं। अगर उनको दु:खी चेहरा पसंद है तो उन्हें दिखा दीजिए; पर आप फिर भी खुश हो सकते हैं। हमारे काम हालात के अनुसार होने चाहिए।

काम वैसा, जैसी परिस्थिति की माँग हो। सबकुछ आपके दिमाग में पैदा होता है। जीवन सुंदर हो जाएगा, यदि आप इसे चैतन्य होकर करते हैं। जीवन कोई फंदा नहीं है। अगर आप मन से पूछें तो वह ज्यादा-से-ज्यादा सुखद महसूस करना चाहता है। आप आनंद की सबसे ऊँची स्थिति को जानना चाहते हैं, आपको कौन रोक रहा है? पर आप अपना अधिकतर समय दूसरों के बारे में सोचने में लगा देते हैं। लोग ऐसा कर रहे हैं। अगर आप अपने होने के तरीके को स्थापित करते हैं तो आपके काम बस, हालात के हिसाब से होंगे। हम जैसे हालात में होंगे, वैसे काम करेंगे। हालात के हिसाब से काम करिए। उसके लिए आपको खुद को बदलने की जरूरत नहीं है। आप आई.टी. प्रोफेशनल बनना चाहते हैं, क्योंकि आज आप भारत में पैदा हुए, इसलिए आई.टी. प्रोफेशनल बनने की सोच रहे हैं। मान लीजिए, आप हजार साल पहले पैदा हुए होते तो आप समुद्र में मछलियाँ पकड़ने की सोच रहे होते। इस चीज को लेकर दु:ख, परेशानियाँ, प्रेस्ड रहने की जरूरत नहीं है कि आप एक आई.टी. प्रोफेशनल नहीं बन पाए। काम हालात की माँग और मौजूद विकल्पों के आधार पर होने चाहिए। आप खुश रहना चाहते हैं तो आप खुश रहिए।

2. मन को शांत रखने के लिए अपने अंदर के लुब्रिकेंट का इस्तेमाल कीजिए

आप एक गाय के जितना शांत नहीं हो सकते। आप कितनी भी कोशिश कर लें। आप खाना खा लीजिए, आप शांत हो जाएँगे; पर कितनी देर? लोगों ने कोशिश की है, जरूरत से ज्यादा खाना, नशीली चीजें, शारीरिक सुखों में ज्यादा डूबना। इन सभी सुखों से अपने अंदर किसी तरह की शांति पैदा करने की कोशिश। आपको लगा कि आप वहाँ पहुँच गए, लेकिन अगले ही पल आप जानते हैं कि आप नहीं पहुँचे। कितनी बार इसने आपको धोखा दिया है। शनिवार की शाम आपने पूरे परिवार के साथ बैठकर खाना खाया। आपको लगता है, यही दुनिया की सबसे बड़ी खुशी है, यही सबसे अच्छा और सबसे खुशनुमा है; लेकिन अगली सुबह देखिए, स्थिति विपरीत होगी। इसलिए नहीं कि आपके परिवार के साथ गड़बड़ है। बस, इतना है कि आप एक सीमित चीज से एक असीमित आयाम बनाने की कोशिश कर रहे हैं।

यह काम नहीं करेगा। इसमें कुछ गलत नहीं है। दुनिया में ऐसी बहुत सी महान् चीजें हैं, जो काम नहीं करतीं। आपको महान् चीजों में दिलचस्पी है। लोग दावा करते हैं, महान् चीजें मौजूद हैं, लेकिन उन्होंने किसी के लिए काम नहीं किया। वे महान् हैं, क्योंकि किसी ने ऐसा कहा है। अपने अनुभवों के सिलसिले को 100 प्रतिशत खुद तय करिए। किसी और को बताने की जरूरत नहीं है कि खुश रहो। दिक्कत यह है कि आप अपने अनुभव की प्रकृति तय नहीं कर पा रहे हैं। अगर आप अपने अनुभव की प्रकृति तय कर पाते तो किसी को बताना नहीं पड़ता

कि आनंद में रहो, प्रेम में रहो, खुश रहो। यह सब जिंदगी की आधी-अधूरी समझ से आ रहा है। आपने किसी को लड़ते हुए देखा तो आपने कहा, प्रेम से रहो। आपने किसी को दु:खी देखा तो कहा, आप खुश रहो। जब कोई इनसान बहुत ज्यादा दु:खी हो, उससे जाकर कहना कि खुश रहा करो, यह अपमान करने जैसा है। पर ये सभी इस धरती की सबसे बड़ी शिक्षाएँ हैं, जो सदियों से चली आ रही हैं। ये वे महान् चीजें हैं, जिन्होंने कभी काम नहीं किया। आपके अंदर की चीजें ही अनुभव पैदा करती हैं। आप खुद पर नियंत्रण करना सीखिए, फिर आप अपने जीवन को बहुत खुशनुमा बनाएँगे। अगर आप अपने भीतर बहुत खुशनुमा महसूस करते हैं तो आप अपने आसपास के लोगों के साथ भी खुश रहेंगे।

इसके लिए आपको किसी धर्मग्रंथ या गुरु को यह बताने की जरूरत नहीं है। आपका अनुभव जो भी है, वह हो आपके भीतर ही रहा है। आपको यह बताने के लिए किसी महान् योग, धर्मग्रंथ या गुरु या स्वर्ग से गिरे किसी पत्थर की जरूरत नहीं है। अगर आपके अनुभव की प्रकृति, वह चाहे जो भी हो, चाहे वह डर हो, गुस्सा, प्यार, नफरत, परमानंद या दु:ख हो—सबकुछ आपके भीतर हो रहा है। आपके लिए बहुत आसान होगा इन्हें मधुर अनुभव में बदलना। किसी ने आपसे यह न कहा होता, भगवान् तुमसे प्रेम करते हैं। अगर आपने प्रेम को स्वर्ग से एक्सपोर्ट नहीं किया होता तो काफी सारे इनसान बहुत प्रेम करनेवाले इनसान होते। हमने प्रेम को वहाँ एक्सपोर्ट कर दिया है। वहाँ के लिए आपको परमिट चाहिए। यहाँ दलाल मौजूद हैं, जो आसानी से परमिट नहीं देते। पादरी उसका परमिट लेकर खड़ा है। वह आपको यह नहीं देगा। चाहे आप खुशी का अनुभव करना चाहें, चाहे आप प्रेम का अनुभव करना चाहें, चाहे आप परम आनंद का अनुभव करना चाहें।

इनसानों को मधुरता की जो भी अवस्थाएँ पता हैं, वे सब आपके अंदर ही पैदा हुई हैं। प्रेम कोई खूबी नहीं है। आनंद कोई खूबी ही नहीं है। खुशनुमा रहना कोई खूबी नहीं है। बस, आपकी चाहत वैसा होने की है। ऐसा नहीं है कि अगर आप प्रेम करते हैं तो आप स्वर्ग जाएँगे या आप आनंद में हैं तो स्वर्ग जाएँगे। बस, इतना है कि अगर आप प्रेम और आनंद में हैं तो आपको स्वर्ग की जरूरत नहीं। जिन लोगों ने खुद को नरक बना लिया है, वे स्वर्ग जाना चाहते हैं। जिन लोगों ने खुद को स्वर्ग बना लिया है, वे कहाँ जाना चाहेंगे? वे कहीं भी जाएँ, उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ता।

आपको अपने जीवन में लुब्रिकेंट चाहिए। आपके पास कितनी भी अच्छी कार हो, उसे बिना ऑयल के चलाकर देखिए। दस मिनट में वह खराब हो जाएगी। लुब्रिकेंट कार को चलाए रखता है। ये सारी शानदार मशीनें हैं। चिकनाई की थोड़ी सी और पतली सी परत के बिना थोड़ी ही देर में खराब हो जाएँगी। आपको भी उसी की जरूरत है, लुब्रिकेंट के जरिए चीजें आराम से होती रहें। हर कोई यही कर रहा है। इसमें थोड़ी इंजीनियरिंग लगती है, घर्षण पैदा होता है। खुद के अनुभव से सीखिए।

हममें से अधिकतर लोग कोई बहुत बड़ा काम नहीं करना चाहते। वे एक साधारण जिंदगी जीना चाहते हैं। पैदा हुए, जिसमें हमारा नियंत्रण नहीं था। वह बस हो गया। हम बस, ठीक से खाना चाहते हैं, सोना चाहते हैं, अपनी जरूरतें पूरा करना चाहते हैं। बस, इतना ही करना चाहते हैं। इस प्रक्रिया में कितने ही इनसान टूट जाते हैं, कड़वाहट से भर जाते हैं और बरबाद हो जाते हैं; क्योंकि लुब्रिकेंट नहीं है। आप में कोई गड़बड़ी नहीं है। हम अपने इंजन को लुब्रिकेंट के बिना चलाने की कोशिश कर रहे हैं। आपके ध्यान की जरूरत है। अगर आप ध्यान देते हैं तो फल जरूर मिलेगा। सबकुछ आपके अंदर है। उसे बाहर ढूँढ़ने की जरूरत नहीं है। दुनिया में कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं है, जो आपको वह दे सके, जो आपके अंदर है। अपने अंदर के लुब्रिकेंट को इस्तेमाल कीजिए। आप शांत हो जाएँगे, परम आनंद को प्राप्त हो जाएँगे।

मान लीजिए, एक हारमोनियम को लेकर आप पक्का करना चाहते हैं। उससे निकलनेवाली आवाज अच्छी है। तब उस उपकरण के बारे में जितना आप ज्यादा जानेंगे, उतनी ही बेहतर आवाज निकाल सकते हैं। अगर आप एक साउंड इंजीनियर हैं तो आप एक अच्छी आवाज निकालेंगे। इसे वैसा बनाएँगे, जैसा आप चाहते हैं। वही आपके मन के साथ है। आप साउंड इंजीनियर बनिए और अपने मन को वैसे चलाइए, जैसे आप चलना चाहते हैं। यह आप अपने लिए किसी और इनसान से बेहतर कर सकते हैं। कोई और इनसान आपके लिए वह नहीं कर सकता।

3. हमें अपनी परिस्थितियों का निर्माण स्वयं करना चाहिए

मानव चेतना को परिस्थितियों का निर्माण करना चाहिए। आज परिस्थितियाँ मानव चेतना का निर्माण कर रही हैं। यह हमारे जीवन को ढालने का सही तरीका नहीं है। अगर आप किसी सड़क पर गाड़ी चला रहे हैं तो आपका सामना डिवाइडर से होता है। आपको खराब ड्राइवरों से बचना होता है। आपको सड़क पार करते पियक्कड़ से, सड़क पार करते बच्चों से बचना होता है। जब आप सड़क पर गाड़ी चलाते हैं तो क्या आपको चंद्रमा से बचना होता है? नहीं, क्योंकि चंद्रमा सड़क पर नहीं है। तो उससे बचने की क्या जरूरत है? इसी तरह, आपको लगता है कि क्रोध एक हस्ती है। क्रोध कोई हस्ती नहीं है। आप क्रोधित होते हैं। क्रोध कहीं बैठा हुआ नहीं है कि आप उससे जाकर टकरा जाते हैं। ऐसा कुछ नहीं होता।

क्रोध एक बुरा अनुभव है—आपके लिए भी, दूसरों के लिए भी। आज मेडिकल साइंस ने सिद्ध कर दिया है, जब आप क्रोधित होते हैं तो आप वास्तव में अपने सिस्टम में एसिड घोल रहे होते हैं। हमें हमेशा से ही यह पता रहा है कि आप खुद में जहर घोल रहे हैं। तो आप खुद को ही जहर क्यों देना चाहेंगे? यह जान-बूझकर नहीं हो रहा। आप खुद के लिए जहर पैदा कर रहे हैं, क्योंकि आपका मन आपकी बात नहीं सुन रहा है। यह आपसे दिशा-निर्देश नहीं ले रहा है। अगर यह आपसे दिशा-निर्देश ले रहा होता तो आप इससे खुशी के लिए कहते। अभी जब आप शांत होना चाहते हैं तो यह क्रोधित हो रहा है। आपको क्रोध से बचने की जरूरत नहीं है। आपके साथ ये चीजें मूल रूप से इसलिए हो रही हैं, क्योंकि आपने अपने मन को काबू में रखने के लिए कुछ नहीं किया। अगर आपके बाहरी हालात ठीक हैं तो आप भी ठीक हैं। अगर बाहरी हालत खराब हैं तो आप भी खराब हैं। आपका जीवन ऐसा

नहीं होना चाहिए। जीवन को ऐसा होना चाहिए, अगर मैं ठीक हूँ तो मेरे आसपास सबकुछ ठीक हो जाए।

4. गंभीरता को अपने ऊपर हावी मत होने दीजिए

एक बार की बात है, बसरा में एक फकीर रहते थे। बसरा इराक का एक शहर है, जो मोतियों के लिए मशहूर है। फकीर से किसी ने आकर कहा कि हमें कोई सीख दीजिए, लेकिन उन्होंने मना किया कि मेरे पास कोई सीख नहीं है। वे सबको सीख देने से मना करते थे। इसलिए उनका बहुत नाम हो गया। एक दिन उस इलाके में एक महान् विद्वान् आए, जो सारे ग्रंथों में निष्णात थे। उन्होंने आकर फकीर से कहा, आपको सीख देनी होगी। आप किसी भी ज्ञान को अपने तक सीमित नहीं रख सकते। सूफी गुरु ने उन्हें देखकर कहा, "मैं तुम्हें सीख नहीं दे सकता, इसलिए नहीं कि मैं तैयार नहीं हूँ। ऐसा इसलिए है कि तुम तैयार नहीं हो। मैं तुम्हें जो सीख दूँगा, तुम उसे सीखना नहीं चाहोगे।" इस पर विद्वान् ने कहा, "मैं किसी भी चीज के लिए तैयार हूँ।" सूफी गुरु भीतर गए और वहाँ से गंदे कपड़े का एक टुकड़ा ले आए। उसे देकर बोले, "इसे लँगोट की तरह पहन लो और अपने सारे अच्छे कपड़े उतार दो। इतना ही नहीं, मैं तुम्हें एक रस्सी और डिब्बा भी दूँगा। उसे अपने गले में पहन लेना। कुछ मीठी गोली भी दूँगा, फिर तुम बाजार की सड़कों पर निकल जाना। सारे लड़के तुम्हें देखकर सताएँगे, पत्थर मारेंगे। जो भी तुम्हें पत्थर मारे, उसे तुम्हें मुसकराते हुए मीठी गोली देनी है।" विद्वान् बोला, "यह तो बहुत मूर्खतापूर्ण बात है। अगर मैं ऐसे मूर्खता भरे काम करने लगा तो शहर में मेरा क्या होगा?"

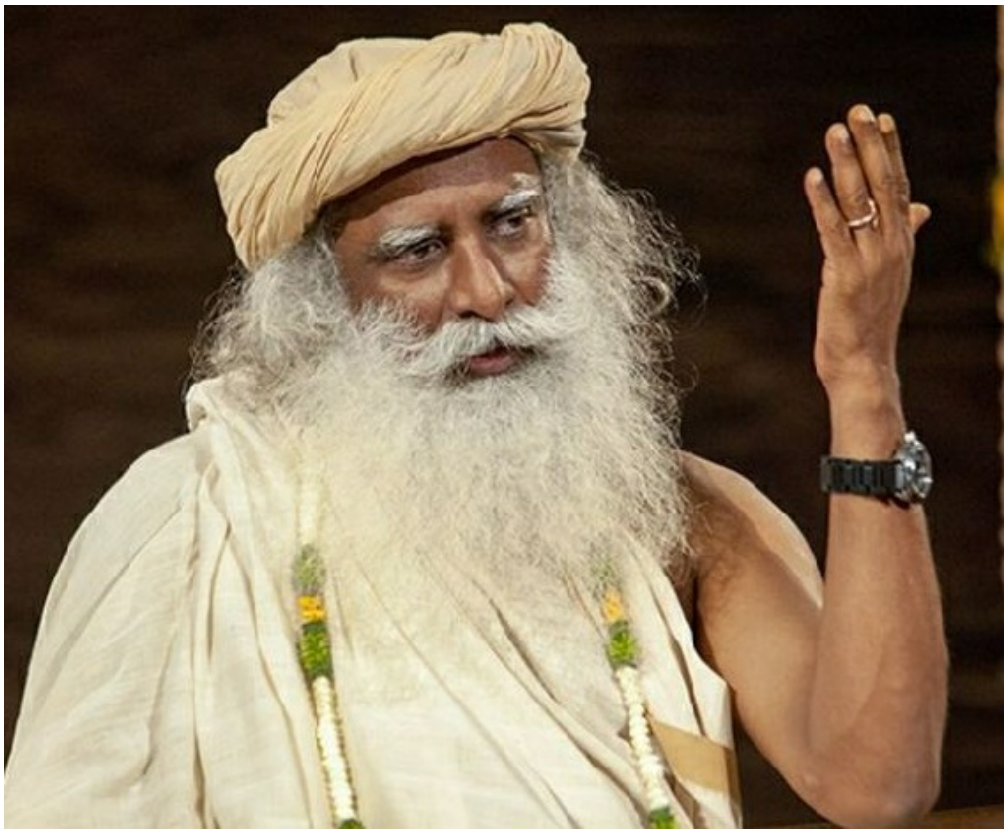
"मैंने कहा था न तुमसे, तुम सीखने के लिए तैयार नहीं हो।"

सबके साथ यही है। आपको अपनी पसंद की सीख चाहिए। आपको ऐसी चीजें नहीं चाहिए, जो आपको रूपांतरित कर दें। आप मूर्खतापूर्ण चीजें करें। अपने जीवन को थोड़ा ढीला कीजिए, थोड़ा ज्यादा हँसिए। खुद को अपने इस पास के लोगों के साथ शामिल कीजिए। ऐसे काम कीजिए, जो आपको बहुत जरूरी नहीं लगते। ऐसे काम मत कीजिए, जो बहुत जरूरी हों। छोटे-छोटे काम कीजिए। आपके लिए सीधे-सादे काम करना बहुत जरूरी है। अगर आप जीवन में बहुत जरूरी काम ही करते रहे तो आप जल्द ही डैड सीरियस हो जाएँगे। बर्ट्रेंड रसेल ने कहा, "अगर आपको लगने लगा है, आप बहुत महत्त्वपूर्ण काम कर रहे हैं तो छुट्टी लेने का समय आ गया है।" छुट्टी का मतलब है, हर दिन चौबीस घंटे में आपको छुट्टी लेनी चाहिए अपनी गंभीरता से। इतनी गंभीरता इसलिए आई है, क्योंकि आप खुद को बहुत अहमियत देते हैं। आप खुद को महत्त्वपूर्ण इनसान मानते हैं। आपको खुद को इस अस्तित्व में एक धूल के कण की तरह महसूस करना है। अगर कल आप गायब भी हो जाएँ तो मुट्ठी भर लोग आपको याद करेंगे। वे भी कुछ दिनों में भूल जाएँगे। कुदरत फूँक मारती है और आप चले जाएँगे। इस दुनिया को कुछ नहीं होगा। सबकुछ अच्छे तरीके से होता रहेगा; आपके न होने पर भी। हर इनसान को अपने जीवन में इसके प्रति जागरूक रहना चाहिए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि सारी दुनिया आपके बारे में क्या कहती है? इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने महत्त्वपूर्ण काम कर रहे हैं। आपको यह समझना चाहिए कि कल सुबह आपके बिना संसार बहुत मजे से चलेगा, आप चाहे जो भी हों। अगर आप खुद को लगातार याद दिलाते रहेंगे तो आपके पास गंभीर होने का कोई कारण नहीं होगा।

5. सहजता हमें हलका महसूस कराती है

तनाव बहुत से लोगों के जीवन में कड़वाहट ला रहा है। तनाव आपके जीवन का हिस्सा नहीं है। अगर आप अपने शरीर, अपने मन, अपनी भावनाओं और अपनी ऊर्जा को मैनेज करना जानते हैं तो तनाव होने का सवाल ही

पैदा नहीं होता। अधिकतर लोगों को लगता है कि उनकी जॉब, उनका परिवार, उनके जीवन के हालात, भरे जानेवाले टैक्स तनाव का कारण हैं। मूल रूप से तनाव का मतलब है कि आप अपने सिस्टम को मैनेज नहीं कर पा रहे। हर किसी के सामने नए-नए हालात आते ही रहते हैं, पर हर इनसान उसे अपने तरीके से मैनेज करता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि उनके भीतर उनका अपना सिस्टम कितनी सहजता से चलता है। अगर आप अपने जीवन का विस्तार करना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको खुद पर काम करना होगा। दुनिया में सफल होने के लिए आपके पास अपने मन और अपने शरीर की क्षमता को निखारने की योग्यता होनी चाहिए।



6. सफलता और असफलता एक सोपान की तरह हैं

जो इस विशाल जीवन को संभावना की ओर एक सोपान के रूप में देख रहा हो, उसके लिए कोई असफलता नहीं होती। जो इनसान इस जीवन की साधारण घटनाओं को ही जीवन का लक्ष्य मानता हो, सिर्फ उसके लिए सफलता और असफलता होती है। आपके साथ जो कुछ अच्छा होता है, उसे आप अपनी भलाई के लिए इस्तेमाल कीजिए। अगर आपके साथ कुछ बुरा होता है, उसे भी आप अपनी भलाई के लिए इस्तेमाल कीजिए। जब अर्थव्यवस्था उछाल पर थी, तब हर मूर्ख सफल हो सकता था। अभी कुछ दिनों से मंदी चल रही है, अब सफल होने के लिए कुछ और चाहिए तो जब अर्थव्यवस्था उछाल पर थी, तब आप अपने पास आनेवाले पैसे के प्रति थोड़ी अनासक्ति ला सकते थे। अब अर्थव्यवस्था उतार पर है, सारे नल बंद हो गए हैं। यहाँ पहाड़ों में जीवन के लिए ढेर सारा समय है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। जब आप इसे एक सी.डी. की तरह देख रहे हैं। तब परिस्थिति चाहे जैसी भी हो, बहुत सुंदर और काम की होगी।

एक बार की बात है, एक किसान था। वह तरह-तरह की प्राकृतिक आपदाओं से तंग आ गया था। उसने शिवजी

से कहा, "इतिहास गवाह है कि आप एक किसान नहीं हैं। आपको नहीं पता कि खेती करना क्या होता है? आप प्रकृति को मेरे हाथों में दे दीजिए। गलत समय पर बारिश होती है। यहाँ सब चीजें गलत हो रही हैं।" शिवजी ने उसे अधिकार दे दिया। किसान ने अपनी फसल की योजना बनाई। मक्के की फसल। जब जरूरत थी, पानी बरसा; जब चाहा, बारिश रुकती; जब चाहा, धूप खिला दी; लेकिन फसल अच्छी नहीं हुई। उसने सोचा, मैंने क्या गलती कर दी? वह फिर से शिवजी के पास गया। वह कई सालों तक उनके आँखें खोलने का इंतजार करता रहा। जानना चाहता था, गलती कहाँ हुई? शिवजी बोले, मैं देख रहा था, सबकुछ तुम्हारे नियंत्रण में था, इसलिए मैं दखल नहीं देना चाहता था। बारिश अच्छी हुई, धूप अच्छी मिली। हर चीज अच्छी थी, लेकिन तुमने हवाओं को चलने से रोक दिया। मैं हमेशा तेज आँधियों को भेजता था, जो तुम्हारी फसल को डराती थीं, चूँकि पौधे और खतरा महसूस करते थे, वे अपनी जड़ों को मिट्टी में ज्यादा गहराई तक ले जाते थे, इसीलिए दाने बनते थे। अब तुम्हारे पास मक्के की शानदार फसल तो है, लेकिन मक्का नहीं है।

आपके जीवन की अलग-अलग परिस्थितियाँ हैं तो आप उनका इस्तेमाल कर सकते हैं—खुद को ज्यादा मजबूत और बेहतर बनाने के लिए। आपके जीवन में सबसे भयंकर घटना हुई, उसका इस्तेमाल भी किया जा सकता है। जीवन की सारी घटनाएँ, हर चीज फायदेमंद है। उछाल फायदेमंद है, मंदी तो असल में और भी ज्यादा फायदेमंद है। सफलता मिलती है, इसलिए नहीं कि आप उसकी इच्छा करते हैं; इसलिए, क्योंकि आप उसे कमाते हैं। हर कोई उसकी इच्छा करता है। पह तभी मिलती है, जब आप काबिल होते हैं।

7. प्रकृति से प्रेम करना सीखें

एक बहुत ही खराब अभिनेता था, जो हैमलेट का किरदार निभा रहा था। जैसे-जैसे नाटक आगे बढ़ा, उसकी एक्टिंग और भी बुरी होने लगी। जब उसने यह प्रसिद्ध पंक्ति बोलनी शुरू की—'टू बी और नॉट टू बी', लोगों ने उस पर चीजें फेंकनी शुरू कर दीं। उन्होंने अपने जूते निकाले और उस पर फेंकने लगे। अंतत: वह स्टेज से नीचे उतरा और बोला, "भाई लोगो, यह घटिया नाटक मैंने नहीं लिखा है।" दुनिया के सभी दु:खी लोग सोचते हैं कि ब्रह्मांड में ही कुछ गड़बड़ी है। दुनिया के सभी दु:खी लोग सोचते हैं कि भगवान् ने ही कुछ गलती की है। उस गलती को समझाने के लिए या अपनी गलती का हिस्सा होने का कारण बताने के लिए उनके पास हर तरह की फिलॉसफी होती है। धरती पर जितनी भी फिलॉसफी हैं, यदि आप उन सभी को इकट्ठा कर लें तो उन सभी में मिलकर भी इतनी सुंदरता नहीं होगी, जितनी एक पेड़ के पत्ते में है; लेकिन वह फिर भी लोगों को जीवन भर व्यस्त रखती है, क्योंकि उनमें वैसी व्याख्या मिल जाती है, जैसी वे सुनना चाहते हैं।

सृष्टि के खिलाफ अपनी इच्छा से कुछ बनाना गुनाह है। किसी को एक विचार भी बनाने का हक नहीं है। जब इतना कुछ किया जा चुका है, अगर आप हजार जीवन-कालों के लिए भी यहाँ आएँ और चौबीसों घंटे इस पर ध्यान देते रहें तो भी, आप इस सृष्टि का एक छोटा सा हिस्सा भी नहीं जान पाएँगे, लेकिन दुनिया इस मुकाम पर पहुँच गई है, जहाँ अगर आप कुछ ऐसा कहते हैं, जो किसी को समझ नहीं आता तो बहुत से लोग सोचेंगे कि आप बहुत बुद्धिमान हैं। बुद्धिमानी लोगों को वह समझा पाने में है, जो वे नहीं समझ पाए थे। जिन चीजों को सदियों से अच्छे से जानते थे, उन्हीं के बारे में उन्हें कन्फ्यूज कर देना बुद्धिमानी नहीं है। बदकिस्मती से ऐसे लोगों को स्मार्ट और बुद्धिमान समझा जा रहा है।

यदि आप अपने मन के कचरे के ढेर के शिखर पर खड़े हों तो आपके पैर जमीन को कभी नहीं छू सकेंगे। यदि आपके पैर जमीन को नहीं छूते तो आप कभी नहीं जान पाएँगे कि यह क्या है? इसीलिए इस संस्कृति में आप हर

जगह देखेंगे कि लोग पूरी तरह से झुकते हैं। वे चाहते हैं कि उनका पूरा शरीर जमीन को छुए, सिर्फ पैर नहीं। जीवन का या फिर दिनचर्या का अधिकतर हिस्सा—पूरी संस्कृति ऐसी बनाई गई कि आप नंगे पैर चलें। अगर आप पथरीली जमीन पर न चल रहे हों तो क्योंकि हम चाहते हैं कि आप धरती के साथ संपर्क में रहें। जैसे घास धरती से बाहर निकली है, आप भी बस वैसे ही हैं। बस, आप थोड़ा चल-फिर सकते हैं, वरना अभी बैठे हुए आप बस, मिट्टी का ढेर हैं। आप सोच सकते हैं कि आप कुछ और हैं, लेकिन आप बस, वही हैं और वह होना छोटी बात नहीं है। अगर आप खुद को कुछ और मानते हैं तो वह छोटी बात होगी, वरना आप खुद ही धरती हैं, आप खुद ही सृष्टि हैं। तो आप इस धरती पर एक छोटा सा उपहार हैं। आल्प्स पर्वत भी धरती पर एक छोटा सा उपहार है। हिमालय भी छोटा सा उपहार है। आप भी हैं। हर संभव तरीके से वास्तविकता से जुड़े रहकर ही कोई ज्ञान प्राप्त कर सकता है। अपने दिमाग में बेकार की बातें सोचकर नहीं, जो किसी चाय की पार्टी में तो चल जाएगी, अस्तित्व में वह नहीं चलेगी। समाज के नाम पर आपने जिन मूर्खों को अपने आसपास इकट्ठा किया है, उनके सामने वह चल जाएगी। श्रेष्ठता की नजरों में वे खोखले हैं। वे आपका साथ नहीं देंगे। जब शरीर को छोड़ने का समय आएगा, जब धरती को वापस धरती में डालने का समय आएगा वे निश्चित रूप से आपका साथ नहीं देंगे।

प्रकृति माँ है। उसके जितना समीप रहेंगे, उतना ही सुख का अनुभव करेंगे।

8. जीवन संघर्ष से कहीं अधिक है

ज्यादातर लोग दिन के उन चौबीस घंटों में, जो हमें मिले हैं, व्यस्त रहने की अपेक्षा किसी सोच-विचार में ज्यादा डूबे रहते हैं। मतलब यह कि उनके अपने विचार और उनकी अपनी भावनाएँ इतना बड़ा मुद्दा हैं। उनका ज्यादातर समय उनसे निपटने में लग जाता है। काम के दौरान भी उनके भीतर संघर्ष चलता रहता है। थोड़े से भी संघर्ष का अर्थ होगा कि आपकी बॉल कहीं और चली जाएगी, आपके राग कहीं और चले जाएँगे, आपकी पेंटिंग कहीं और चली जाएगी, कुछ भी ठीक से नहीं होगा। दूसरे शब्दों में, जो चीज बड़ी आसानी से हो सकती है, वह चीज बड़ी मुश्किल से होगी। अपने आखिरी दिन तक अपनी मृत्यु-शैया पर भी हम उन्हीं चीजों से जूझते रहते हैं। बहुत से युवा लोग शानदार लोग हैं, जिनको उनके शानदार काम के लिए पहचान मिल रही है। उनके अलावा, आमतौर पर काम के लिए आपको सिखाया जाता है कि आपको कड़ी मेहनत करनी चाहिए। यह नहीं बताया जाता कि खुशी और आनंद से काम करना चाहिए। उनको यह नहीं पता कि उनके काम में उनकी खुशी जाहिर हो। यदि आप कड़ी मेहनत करते हैं तो आपका जीवन नीरस हो जाएगा। आप किसी काम को कड़ी मेहनत के साथ तभी करेंगे, जब आप नहीं जानते कि कैसे करना है? तब जीवन संघर्ष बन जाता है। ज्यादातर लोग आजीविका कमाने के अलावा कुछ भी नहीं कर रहे हैं और शायद बच्चे पैदा करना और एक दिन मर जाना और कुछ नहीं। हर पशु-पक्षी—हर कोई यही कर रहा है। हमसे लाख गुना छोटे दिमाग के साथ भी वे सब कर पाते हैं।

इतने बड़े दिमाग के साथ इनसान संघर्ष कर रहे हैं। उनकी अपनी बुद्धि एक गंभीर समस्या बन गई है। हमारे जीवन में जो चीज सबसे बड़ा वरदान है, हमारी यह बुद्धि एक समस्या बन गई है; क्योंकि हम नहीं जानते कि इसे कैसे सँभालें, कैसे इस्तेमाल करें? यह लगातार हमारे खिलाफ काम कर रही है। बुद्धि को आपके लिए काम करना चाहिए। हमें एक कमाल की मशीन दी गई है, जो मानव-तंत्र है और उससे भी बढ़कर दिमाग नाम की एक जबरदस्त चीज मिली हुई है। इस मशीन को या गैजेट अथवा कंप्यूटर को अगर आप बिना इसका यूजर मैन्युअल पढ़े चलाएँ तो हर दिन अपनी ही चीज के साथ संघर्ष करते रहेंगे। अपने विचारों और भावनाओं से अगर हम इसे अपने जीवन में सँभालना जल्दी सीख लें तो आप अपना काम जितने घंटे में खत्म करते हैं, उससे आधे समय में

खत्म कर सकते हैं। काम को आनंद के साथ करना सीखिए। अपनी बुद्धि के मालिक बनिए। जीवन संघर्षों का नाम नहीं है।

9. खुद को सुखी रखने के लिए आपको किसी के सहयोग की जरूरत नहीं है

दो में से एक, आप सभी को चुनना हो तो आप क्या चुनेंगे—खुशी, आनंद या फिर दु:ख, गुस्सा, तनाव और नाराजगी? तो आपका स्वाभाविक चुनाव क्या होगा? आनंद। मुख्य रूप से हम अपने लिए सबसे ऊँचा सुख चाहते हैं। अगर आपका शरीर अच्छा महसूस करता है तो उसे 'सेहत. कहते हैं। अगर वह बहुत-बहुत अच्छा महसूस करता है तो उसे 'सुख' कहते हैं। अगर आपका मन सुखद हो जाए तो उसे 'शांति' कहते हैं और अगर वह बहुत सुखद हो जाए तो उसे 'खुशी' कहते हैं। अगर आपकी भावनाएँ मधुर हों तो उसे 'प्यार' कहते हैं। अगर वे बहुत मधुर हों तो उसे 'करुणा' कहते हैं। अगर आपकी जीवन ऊर्जा सुखद हो जाए तो उसे 'आनंद' कहते हैं। अगर वह बहुत सुखद हो जाए तो उसे 'परमानंद' कहते हैं। अगर आसपास का माहौल सुखद हो जाए, तब हम उसे 'सफलता' कहते हैं। सिर्फ आसपास का माहौल सुखद बनाने के लिए आपको इन सभी लोगों का सहयोग चाहिए; क्योंकि बाहरी माहौल बनाने में कई ताकतें शामिल होती हैं, लेकिन सुखद शरीर के लिए, सुखद मन के लिए, सुखद भावनाओं और ऊर्जा के लिए आप 100 फीसदी खुद जिम्मेदार हैं। आसपास स्थितियाँ बनाने के लिए आपको लोगों का सहयोग चाहिए, वरना ऐसा नहीं होगा। सिर्फ सफलता के लिए आपको सहयोग चाहिए। खुद को सुखद रखने के लिए आपको किसी का सहयोग नहीं चाहिए।

10. किसी को कभी दोषी मत ठहराइए

किसी को क्षमा करने की जरूरत तब पड़ती है, जब हम किसी को दोषी ठहराते हैं। इनसान ऐसे ही होते हैं, क्योंकि उम्मीदें अवास्तविक हैं। हम अपने मन में किसी को दोषी मान लेंगे और फिर किसी दिन क्षमा कर देंगे।

भगवान् मत बनिए, लोगों को स्वीकार कीजिए। जैसे हम खुद हैं, वैसे ही हमारे आसपास भी परफेक्ट इनसान नहीं हैं। यदि आप उनके साथ लेन-देन कर सकते हैं, काम कर सकते हैं, बिजनेस कर सकते हैं या रिश्ता रख सकते हैं तो ठीक है, यदि आप नहीं कर सकते हैं तो उन्हें अकेला छोड़ दीजिए। एक बार जब आप किसी को अपने मन में दोषी मान लेंगे तो आप जितनी मरजी क्षमा की एक्टिंग कर लें, आप अपने मन से नहीं निकाल पाएँगे। इसलिए किसी को दोषी ठहराने से क्या लाभ?

11. अपशब्द हमारी भाषा की सुंदरता नहीं बढ़ाते

विश्व की सभ्यताओं के रूप में हमने जो सबसे जटिल काम इस दुनिया में किए हैं, उनमें से एक है—भाषा। एक भाषा, जिसमें सैकड़ों और हजारों शब्द थे। आप सबकुछ हटाकर एक शब्द बनाना चाहते हैं—गाली और आप सोचते हैं, आप आगे की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। अपशब्द, जो हमारी भाषाओं से उपजे, कुछ इसमें भर दिए गए हैं। कुछ खास इरादे दरशाते हैं। कुछ हमारे परिवारों से संबंधित और कुछ बस, एक-दूसरे को चिढ़ाने या मजाक के लिए। ध्वनियों को शक्तिशाली तरीके से बोलने के ऊपर विज्ञान कई खोज कर चुका है। यह आपकी चेतना पर क्या असर कर सकता है? यह आपके शरीर पर क्या असर कर सकता है? यह आपकी ऊर्जा में कैसे स्फूर्ति डाल सकता है? इसके कई सारे पहलू हैं।

सवाल यह नहीं है कि क्या अच्छा है, क्या बुरा? क्या सही है और क्या गलत? सवाल यह है कि क्या यह हर जगह काम करेगा? अगर आप हर जगह अपशब्द बोलते रहेंगे तो क्या ये आपके लिए काम करेंगे? अगर आप युवाओं के बीच हैं और जब वहाँ अपशब्द बोलते हैं तो शायद इतना असर न हो, लेकिन अंतरराष्ट्रीय समुदाय में अगर ऐसे शब्दों का इस्तेमाल किया जाए तो कई तरीकों से बातचीत खत्म हो जाएगी।

एक जटिल भाषा विकसित करने में मानव मस्तिष्क को हजारों साल लगे। भाषा कोई छोटी चीज नहीं है। भारत में 1,300 से ज्यादा भाषाएँ हैं। कितने बुद्धिमान लोग रहे होंगे कि यहाँ कोई मराठी बोल रहा है और पास ही कोई तेलुगु बोल रहा है, कोई कन्नड़ बोल रहा है कि हजारों वर्षों से हम आसपास रह रहे हैं, लेकिन आपने अपना-अपना साहित्य कायम रखा और उन्होंने उसे कैसे मैनेज किया था? भाषा को विकसित करने के लिए खास प्रतिभा की जरूरत होती है। एक भाषा, जिसमें सैकड़ों-हजारों शब्द हैं, वहाँ आप सबकुछ हटाकर एक शब्द बनाना चाहते हैं और आप सोचते हैं कि आप आगे की ओर कदम बढ़ा रहे हैं।

❑

सिस्टर शिवानी

ब्रह्माकुमारी शिवानी वर्मा को लोग 'सिस्टर शिवानी' के नाम से भी बुलाते हैं, जो एक आध्यात्मिक संस्था प्रजापति ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय से एक अध्यात्म शिक्षिका के रूप में जुड़ी हुई हैं। यह वर्ष 2008 से टेलीविजन पर 'अवेकिंग विद ब्रह्माकुमारी', जो कि रोज आस्था चैनल पर प्रसारित किया जाता है, लोगों को आध्यात्मिक प्रवचन देती हैं, जो लोगों को अध्यात्म से जुड़कर मानव-कल्याण के लिए प्रेरित करता है। उनके प्रवचनों को लोगों द्वारा बहुत पसंद किया गया है। न सिर्फ भारत में, बल्कि पूरे विश्व में उनको विभिन्न संस्थाओं द्वारा आध्यात्मिक प्रवचन के लिए बुलाया जाता है। सिस्टर शिवानी ने सन् 1994 में पुणे यूनिवर्सिटी से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग में स्नातक की पढ़ाई पूरी की है। उसके बाद दो साल तक वे भारती विद्यापीठ इंजीनियरिंग कॉलेज में लेक्चरर के पद पर रहीं।

1. खुद को रोज चार्ज करिए

हर रोज अपने लिए एक घंटे का समय फिक्स कीजिए। हम रोज सुबह घर से निकलने से पहले बहुत सारी चीजों को चार्ज करके निकलते हैं। इतना ध्यान रखते हैं कि हर चीज फुल चार्ज होनी चाहिए, क्योंकि हम पूरा दिन उसको यूज करेंगे; फोन, लैपटॉप, डोंगल, पावर बैंक को भी किया, क्योंकि पावर बैंक पूरे दिन के अंदर और चार्ज करेगा। सब चीजों को चार्ज करके निकलते हैं; लेकिन जो उन चीजों को यूज करनेवाला है, बस, उसे नहीं चार्ज करते। उनको चार्ज करो, उससे पहले खुद को चार्ज करो। हमें लगता है कि साधन के बिना जीवन नहीं चल सकता। कोई दिन ऐसा आएगा, जब साधन नहीं चलेंगे। आपके शहर में जब बहुत बारिश आती है। जिस दिन फोन नहीं चलते, उस दिन हम लोगों से कनेक्ट नहीं हो पाते। आनेवाले समय में क्या पता, साधन नहीं चलें। अगर आपका मन ठीक होगा तो हम किसी भी स्थिति में ठीक रहेंगे। हम बिना फोन के भी मैसेज भेज सकते हैं, लेकिन हम अपनी शक्तियों को यूज नहीं करते। यूजिंग सोल पावर। साधन यूज करना अच्छी बात है, लेकिन उनका गुलाम नहीं होना चाहिए। बाहर फोन पर इंटरनेट घूमता है गोल-गोल और हम दिमाग को घुमाते हैं कि वह चल नहीं रहा। हमें साधन को नियंत्रण करना है, पर आज साधन हमें नियंत्रण कर रहे हैं। अगर साधन हमें नियंत्रण करेंगे, परिस्थिति भी हमें

नियंत्रण करेगी, लोगों का बिहेवियर भी हमें नियंत्रण करेगा तो हमारा जीवन हमारे हाथ में नहीं रहेगा। अच्छा सोचिए और साधनों को साधन की तरह इस्तेमाल कीजिए। अपने मन को एनालाइज करके चलना है। खुद को एक घंटा दीजिए।

हम सोचते हैं कि सुबह के समय हम व्यस्त हैं। हम एक घंटा नहीं निकाल सकते, लेकिन ऐसा नहीं है। यह जीवन-शैली है। धीरे-धीरे चेंज हो जाता है। सुबह जल्दी उठिए। एक घंटा निकालिए। सारा दिन अच्छा सोचिए। काम जल्दी पूरा होगा। घर आएँगे, जल्दी आएँगे। घर आएँगे और बहुत हलके रहेंगे। घर में कोई झगड़ा नहीं होगा, क्योंकि हम बहुत हलके मूड में रहेंगे। जल्दी खाना खाएँगे और जल्दी सोएँगे। अर्ली टू बेड, अर्ली टू राइस, मेक्स ए मैन हेल्थी वेल्थी ऐंड वाइज, लेकिन हम करते हैं—लेट टू बेड, लेकिन इसके विपरीत बचपन में बताया ही नहीं गया। क्योंकि उन्हें लगा कि हम उस कविता को खुद पूरा करेंगे।

दो तरह के जीवन होते हैं—योगी जीवन और भोगी जीवन। भोगी जीवन मतलब भोगना। योगी जीवन मतलब सबकुछ करते हुए शांत मन की स्थिति। योगी, जैसे थिंक डिवाइन, थिंक प्योर। अगर घर में एक फैमिली मेंबर भी अपने जीवन को योगी जीवन बनाता है तो उस एक के वाइब्रेशन से घर का शक्तीकरण होना शुरू हो जाता है। हम ऐसे लोगों से मिलने के लिए दूर-दूर जाते हैं, जिनके आशीर्वाद से हमारा जीवन सफल हो। हम क्यों न उन लोगों जैसे बनें। योगी जीवन का अर्थ यह नहीं है कि आप घर छोड़ेंगे। योगी, यानी जिसकी हर सोच पवित्र है, जिसका हर बोल आशीर्वाद है।

2. अपनी फ्रीक्वेंसी हाई रखिए

जितनी आपकी फ्रीक्वेंसी हाई होगी, उतनी ही बड़ी-से-बड़ी गलती भी दूसरे की हम माफ कर पाएँगे। अगर आपका मूड बहुत अच्छा है तो आप क्या कहेंगे कि मुझे मूड खराब नहीं करना। क्योंकि आपकी फ्रीक्वेंसी हाई है। हम दूसरे की बड़ी-से-बड़ी गलती को भी माफ कर देते हैं। जिस दिन मेरी फ्रीक्वेंसी लो है, 'उस दिन उसने हमें ऐसे देखा क्यों?' तो भी आपको गुस्सा आ जाएगा। लोग क्या कर रहे हैं, यह मैटर नहीं करता। मैं कौन सी फ्रीक्वेंसी पर हूँ, यह मैटर करता है, लेकिन अगर किसी के बोलने से आपने अपने आप को लो किया, किसी की बात से आपने अपने आप को लो किया तो फिर आपने अपने आप कहा, यह बात आपको भूलनी नहीं है। किसी बात की जरूरत ही नहीं है डिस्टर्ब होने के लिए। हम खुद अपने सर्कल को डिस्टर्ब कर लेते हैं।

साँस लेने में मुश्किल तब होती है, जब सीढ़ियाँ चढ़ें, पहाड़ चढ़ें, कुछ भी उठाएँ तो होती है। रोज होने लगे तो थोड़े दिन बाद क्या होगा? उस तरह से जीवन जीना आपको सामान्य लगने लगेगा। हमें लगेगा, साँस लेने का तरीका यही है। उसमें आकर कोई एक मिनट की ऑक्सीजन दे दे तो हमें एक मिनट के बाद पता चलता है कि अच्छा सामान्य यह होता है! हमें तो लगा था, वही सामान्य है। हम भी ऐसे ही हो गए हैं। डिस्टर्ब ऊर्जा हमें सामान्य लगने लगी है। ज्यादा शांति से लोग अनकंफर्टेबल हो जाते हैं। इतनी शांति! यहाँ बहुत ज्यादा शांति है, ऐसा कहने लगे हैं, क्योंकि वे डिस्टर्ब फ्रीक्वेंसी के साथ रहना सीख गए हैं। हमारे लिए सामान्य क्या है? कौन सी फ्रीक्वेंसी है? जो पुरानी बातें आपने पकड़कर रखी हैं, उनकी फ्रीक्वेंसी लो है। तो आपको उन्हें छोड़ना होगा, सर्कल से डिलीट करना पड़ेगा। कैसे डिलीट करोगे?

जब हम यह सोचते हैं, उन्होंने मेरी इंसल्ट की! सबके सामने इंसल्ट कर दी! उन्होंने मुझे हर्ट कर दिया! यह बात मैं कभी नहीं भूलूँगी! तो हमने रिमाइंड सेट किया कि हमें ये चीजें कभी नहीं भूलनी हैं। इंस्ट्रक्शंस की तरह हैं, हमारे माइंड में सेट हो गईं, फिर आपने मन को एक बात और समझाई, अगली बार ध्यान से चलना, क्योंकि हम किसी

से दोबारा अपनी इंसल्ट कराना नहीं चाहते। अगली बार आपको उनके नजदीक नहीं जाना। जब आप व हम प्रोग्रामिंग करते हैं तो मन उस बात को पकड़कर रखता है। सामनेवाले का व्यवहार हमारे नियंत्रण में नहीं है। सामनेवाला किस तरह से बात कर रहा है, वह हमारे नियंत्रण में नहीं है, लेकिन सामनेवाले का व्यवहार देखने व सुनने के बाद हमें क्या प्रतिक्रिया करनी है? क्या रिकॉर्ड करना है? यह आपके नियंत्रण में है। वे व्यवहार बाहर करते हैं और अपने दिमाग में रिकॉर्ड हम करते हैं, लेकिन हम अनवेयर रिकॉर्डिंग उत्पन्न करते हैं और कहते हैं कि उनकी वजह से हुआ। कोई हमारी इंसल्ट नहीं कर सकता है। आप जो चाहते हैं, वैसा नहीं होता तो आपको अपनी इंसल्ट लगती है कि जैसा व्यवहार उनको मेरे साथ करना चाहिए था, वैसा उन्होंने नहीं किया तो क्या यह इंसल्ट थी?

3. गुस्सा प्राकृतिक नहीं है

हम गुस्से के लिए कहते हैं—नॉर्मल है, नैचुरल है, जरूरी भी है। हम कहते हैं कि काम नहीं चलेगा। क्या हम सच में विश्वास करते हैं कि गुस्सा नहीं करेंगे तो काम नहीं चलेगा? गुस्से से काम हो जाते हैं, अगर हमें दूसरों से काम करवाना होता है। आप किसी को कस्टमर केयर पर फोन करो। आपके घर में कोई चीज खराब है तो एक बार, दो बार करो, नहीं आते। तो तीसरी बार आपको गुस्सा करना पड़ता है, जोर से बोल दो, फिर उसको कहो, हम कोई ऐक्शन लेंगे, यह भी बोल दो तो वे आधे घंटे के अंदर पहुँच जाएँगे। जब ऐसे होता है तो हमारा बिलीफ सिस्टम रिफॉर्म होता है। मैंने प्यार से बोला तो नहीं आए, गुस्से से बोला तो आ गए। गुस्से से काम हो गया। इसी तरह जहाँ हम काम कर रहे हैं, ऑफिस में, इधर-उधर घर में परिवार से कुछ बोलो, कर दो तो कहेंगे, करेंगे। थोड़ा सा जोर से बोलो, वह काम जल्दी हो जाता है। बच्चों के साथ भी ऐसे ही है। प्यार से बोलो, वे नहीं सुनते और डाँटकर बोलो तो करते हैं। ऐसे करते-करते हमारा बिलीफ सिस्टम स्ट्रांग हो गया। गुस्सा करने से लोग सुनते हैं और गुस्सा काम करता है तो गुस्सा हमारे लिए अच्छा है। लोग मुझे सुनते हैं। गुस्सा एक तरीका है, गुस्सा करते-करते वह हमारा संस्कार बन जाता है। रिजल्ट यह हुआ कि काम हो गए, जल्दी हो गए।

लोगों ने आपका कहना नहीं माना तो आपने अपने गुस्से को हथियार के रूप में इस्तेमाल किया; लेकिन उसका नुकसान यह हुआ कि धीरे-धीरे आपने अपने ऊपर से नियंत्रण खो दिया। कभी-कभी हम कोई बात बोलते हैं और तभी हम पछताते हैं और कहते हैं कि 'सॉरी, हमारा वह मतलब नहीं था। मेरे मुँह से निकल गया।' इसका मतलब यह है कि आपका आपके मुँह पर कोई नियंत्रण नहीं है और कभी-कभी तो सिर्फ मुँह से ही काम नहीं चलता, हम

अपने शरीर पर भी काबू नहीं कर पाते। वे करना नहीं चाहते, लेकिन फिर भी कर जाते हैं। उस क्षण में अपना नियंत्रण खो देते हैं। हमारे हाथ आउट ऑफ नियंत्रण हैं। हमारा मुँह आउट ऑफ नियंत्रण है। क्यों है? क्योंकि हमारा दिमाग आउट ऑफ नियंत्रण है। यह क्यों हो रहा है, क्योंकि हम दूसरे लोगों पर नियंत्रण करना चाहते हैं।

आपने लोगों से काम तो करवा लिये, लेकिन खुशी गायब होती चली जाएगी, स्वास्थ्य गायब होता चला जाएगा और सबसे बड़ी बात कि गुस्सा आपकी आदत बन जाएगा और फिर आपने जिसकी गलती नहीं थी, उस पर भी गुस्सा करना शुरू कर दिया। आपको लगता है, लोगों को भी आपसे काम कराने के लिए गुस्सा दिखाना चाहिए? हमें कोई प्यार से बोले काम करने के लिए तो अच्छा लगेगा या गुस्से से बोले तो अच्छा लगेगा? कोई प्यार से बोले, तब अच्छा लगेगा; पर क्यों, जबकि आपका बिलीफ सिस्टम तो यह है कि गुस्से से काम हो जाते हैं। क्यों हमें अच्छा लगता है? जब कोई हमसे प्यार से बात करे, क्योंकि प्यार हमारी ऑरिजिनल क्वालिटी है। गुस्सा काम करवा देता है; लेकिन जो गुस्सा करता है, दोनों लोगों की ऊर्जा को डाउन कर देता है, दोनों की हेल्थ को इफेक्ट करता है। दोनों के रिश्ते को भी फैक्ट करता।

4. अपने बच्चों के काउंसलर बनिए

जो व्यक्ति बम बाँधकर कूदता है तो क्या सोचता है? सारी दुनिया कह सकती है—उसने जो किया, गलत किया, लेकिन वह खुद क्या महसूस करता है? वह खुद महसूस करता है, वह बिल्कुल सही है। जब सामनेवाला यह महसूस करता है कि वह बिल्कुल सही है, अगर हम उसको यह विचार भेजें कि आप गलत हो, तो वह उसे पसंद नहीं करेगा, फिर ऐसा होगा कि हम अपनी बात का प्रभाव उस पर डाल ही नहीं पाएँगे, क्योंकि वह हमसे बहुत दूर हो जाएगा।

आपके बच्चे जब छोटे थे तो घर आकर आपको सब बात बताते थे। आप नहीं भी पूछते तो भी आपको बताते थे। आपके पास समय नहीं होता था तो भी आपको सुनना होता था। आज आप उनके पीछे-पीछे भागते हैं, क्या किया सारा दिन? पहले वे पीछे-पीछे भागते थे, हमने आज यह किया। आज हम पीछे-पीछे भागते हैं, फिर वे दरवाजा बंद कर देते हैं और अपने फोन पर पासवर्ड लगा देते हैं। पूछने पर भी पता नहीं चलता। अगर ज्यादा पूछा तो कुछ और बता देंगे। कहाँ चेंज हो गया रिश्ता? सबकुछ बताते थे, अब बताना बंद कर दिया। क्यों? क्योंकि जब वे छोटे थे और वे बताते थे, हम उनकी बात सुनकर खुश होते थे। हम उनको स्वीकार करते थे। हर इनसान स्वीकार्यता चाहता है। जब वे छोटे थे, हम स्माइल करते थे, खुश होते थे और वे आकर बताते थे, फिर वे बड़े हुए और एक दिन उन्होंने आपसे आकर कहा, "मम्मी, आज पता है, क्या हुआ? हम स्कूल बंक करके फिल्म देखने गए। उस दिन कितना स्माइल किया?" वह बच्चा अपनी ईमानदारी के साथ ऐसे ही बता रहा था, जैसे वह बताता था; लेकिन उस दिन स्वीकार की जगह अस्वीकार मिला, फिर चार दिनों के बाद उसने फिर बताया, उसको अस्वीकार मिला। उसने धीरे-धीरे बताना बंद कर दिया। हमने सोचा हुआ करना बंद कर दिया। करना बंद नहीं किया, बताना बंद कर दिया। स्कूल बंक कर कहीं जाना गलत है, लेकिन जब उसकी क्लास में सारे बच्चे जा रहे हैं, अगर वह नहीं जाता तो बच्चे उसका मजाक उड़ाते हैं। वे उसे अपने ग्रुप से अलग कर देते हैं। वह उस ग्रुप का हिस्सा रहना चाहता है। तो उसका जाने का मन करना सही है या गलत है? हमें कहना चाहिए था, हम विश्वास करते हैं तुम पर। तुम्हारा ऐसा महसूस करना, जो सब तुम्हारे आसपास करते हैं, करने का मन करना गलत नहीं है। चारों तरफ जो वाइब्रेशन फैली हुई है, वैसा करने का मन करना सही है। वह आपके नजदीक आ जाता, फिर आप उसको कहते, लेकिन जो आप करने की सोच रहे हो, वह आपके लिए सही नहीं है। आप सही हो, लेकिन वह

चीज आपके लिए सही नहीं है। दोनों बातों में फर्क है। आप सही हो, आपका ऐसा महसूस करना भी सही है; लेकिन यह चीज आपके लिए सही नहीं है। वह आदर करेगा आपका, आपके नजदीक आएगा। आपकी बात का उस पर प्रभाव पड़ने के अवसर बढ़ जाते हैं। तुम गलत हो। तुम तो ऐसे ही करते हो। तुम्हें हमने क्या संस्कार दिए हैं? वह क्या हो जाएगा? आपको बात ही नहीं बताएगा। आपसे छुपकर करेगा।

आज के समय में अगर बच्चों को प्रोटेक्ट करना है तो उसका एक ही रास्ता है कि वह आए और आपको सबकुछ बताए तथा सबकुछ बताने में वह नहीं आता, जो आपको पसंद आए, जो उसके जीवन में चल रहा है, पूरी ईमानदारी के साथ बताएँ। आजकल बच्चे क्या कहते हैं—नॉट टेल माय पैरेंट्स। इसीलिए बच्चों के स्कूल में काउंसलर होते हैं। काउंसलर और पैरेंट्स में क्या फर्क होता है? क्यों एक बच्चा अपने मम्मी-पापा से बात करने के बजाय एक स्ट्रेंजर से बात करना चाहता है? अगर आप काउंसलर हैं तो वह आपको बताता है—मुझसे यह गलती हो गई। मुझसे बहुत बड़ा पाप हो गया। बच्चों से बहुत कुछ हो जाता है। आपके सुनते हुए आपके मन में बच्चे के प्रति कोई क्रिटिकल और जेट मैंटल विचार उत्पन्न नहीं होगा। जब ऐसा कोई विचार उत्पन्न नहीं होगा तो वाइब्रेशन कैसे मिलेगी रेस्पेक्ट और एक्सेप्टेशन। आपने क्या किया? आपने उसे स्वीकार किया और रेस्पेक्ट किया, जो अनकंडीशनल होगा, क्योंकि उसे वह वाइब्रेशन मिल रही है तो वह सबकुछ बताने में कंफर्टेबल होगा।

अगर वही बात अपने मम्मी-पापा को बताए तो क्या शुरू होता है? ये वाइब्रेशन बच्चे को हमें आकर बताने से रोक देते हैं और फिर उनकी मदद कौन करेगा? काउंसलर बात सुन सकता है; लेकिन पैरेंट्स जैसा प्यार, पावर और ब्लेसिंग्स नहीं दे सकता। तो हर माता-पिता का क्या कर्तव्य है कि जरूरत है? आप काउंसलर बनिए, सिर्फ अपने बच्चे के लिए नहीं, हर किसी के लिए एक काउंसलर की भूमिका निभाइए।

5. ऐसे बनिए कि लोगों को आपसे मिलकर अच्छा लगे

हम लंबी-लंबी लाइन लगाकर देवी-देवताओं के दर्शन के लिए जाते हैं। लोग हमें धक्का देते हैं और देखने के बाद हम बाहर आकर कहते हैं—बहुत शांति मिली। देवता का अर्थ है—देनेवाला। आप अपने व्यक्तित्व को ऐसा बनाइए। हम कहते हैं कि वे हमारी कुल देवी हैं, वे हमारे कुल देवता हैं। तो इसका मतलब हम उनका अंश हैं। जब एक मूर्ति हमें इतनी शांति दे सकती है तो आप लोगों को कितनी शांति दे सकते हैं। अगर आप चाहें कि लोगों को आपसे मिलकर अच्छा लगे तो उसके लिए क्या करना होगा? आपने देखा होगा, किसी भी देवी-देवता, किसी भी धर्म-स्थापकों के चित्रों में उनके चेहरे के पीछे सफेद रंग का सर्कल दिखाते हैं। वह सफेद रंग का सर्कल ही सबको अच्छी फीलिंग देता है। वह सफेद रंग का सर्कल क्या है? मेरा हर विचार, मेरी हर भावना, सबकुछ जो मेरे अंदर चित्त पर है, वह मेरे चारों तरफ ऊर्जा का सर्कल बनाता है। जब भी हम कहीं चल रहे हैं, मिल रहे हैं, बैठ रहे हैं, काम कर रहे हैं, हमारा सर्कल हमारे साथ चलता है। यह सर्कल हर चीज, जो मेरे चित्त पर है, उसका है। जब भी हम किसी से मिलते हैं, बात करते हैं, हमारे बोल उनको बाद में सुनाई देते हैं, समझ में आते हैं; लेकिन सबसे पहले जो चीज आपको टच करती है, वह है हमारा सर्कल। कभी आपने ऐसा फील किया? किसी ने आपसे बहुत प्यार से बात की, फिर भी आपको अच्छा महसूस नहीं हुआ। आप सोचिए, वे आपके साथ जुबान में मीठे थे, लेकिन ऊर्जा से हमें कुछ और मिला। वह विपरीत भी हो सकता है। किसी की ऊर्जा बहुत सफेद है, लेकिन वह गुस्से में आपको कुछ कह देते हैं, वह आपको बुरा नहीं लगेगा। बहुत गुस्से से बोला, लेकिन बहुत मजा आया। क्या था वह? रिश्ते इस पर नहीं चलते, आप क्या सुनते हैं? और क्या देखते हैं? रिश्ते इस पर चलते हैं कि आप क्रिएट, फील, रेडिएंट क्या करते हैं।

6. अच्छा कैसे सोचें

हम नकारात्मक सोचते हैं और मानने लगते हैं, यह एक जीने का तरीका है। हम इस तरह से बहुत समय से चल रहे थे। आसपास की हवा में भी यही विचार हैं। आज यह सोच सामान्य हो गया है। हमने शुरू किया एक जैसा पहनना, खाना-पीना सामान्य है। पहले अपने पहने, खाने-पीने के तरीके को अपनी पसंद का करो। उससे विल पावर मजबूत हो जाएगी, फिर उस विल पावर को इस्तेमाल करना और सोचना कौन सा तरीका सही है? नकारात्मक सोचना आसान हो गया है। क्यों आसान हो गया है? विचार किस आधार से चलता है? उसका स्रोत क्या है? हमें अपनी सोच को बदलना पड़ेगा। अगर मेरे शरीर का स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो मुझे अपनी डाइट को ठीक करना पड़ेगा। उसी तरीके से सोच का स्रोत क्या है?

हमारे मन की सोच हमारे दिमाग का आधार बनती है। सारा दिन हम जो पढ़ते हैं, सुनते हैं, देखते हैं, वही हमारे दिमाग के अंदर फीड होता जाता है। उसी क्वालिटी की सोच चलती है। इसलिए कि पिछले बीस साल में आप देखेंगे, नकारात्मक सोच आसान हो गई है। आपको नकारात्मक सोचने के लिए मेहनत नहीं करनी पड़ती। इतना नकारात्मक सोच पाते हैं कि हम खुद ही हैरान हो जाते हैं कि हमने किसी के लिए ऐसा क्यों सोचा, क्योंकि इन्फॉर्मेशन ओवर लोड है। बीस साल पहले सोर्स ऑफ इन्फॉर्मेशन क्या था? मीडिया के नाम पर क्या था? दूरदर्शन को ऑन करो अपने मन की स्क्रीन पर। उसमें देखो कि समाचार की क्वालिटी क्या थी? सीरियल की क्वालिटी क्या थी? गाने कैसे थे? वह इन्फॉर्मेशन हम लेते जा रहे थे, हमारी सोच कैसे थी? वह भी कितनी देर—दिन में एक घंटा, आधा घंटा। इंटरनेट तो था ही नहीं। फोन पर बात करने के लिए हम पड़ोसियों के यहाँ जाते थे, वह भी तब, जब इमरजेंसी कॉल होता था। हम प्रोटेक्टिड थे। हमारे पास इन्फॉर्मेशन ही नहीं थी। अगर किसी शहर में किसी

बच्चे के साथ कुछ होता था, हमें पता ही नहीं चलता था। चूँकि हमें पता नहीं चलता था, इसलिए हमारे चित्त में वह बात आती ही नहीं थी। वाइब्रेशन फैलती नहीं थी। चूँकि वाइब्रेशन फैलती नहीं थी, इसलिए घटनाएँ बढ़ती नहीं थीं।

अब दुनिया के किसी भी कोने में कुछ हो जाए, किसी और ग्रह पर कुछ हो जाए, 10 सेकंड में आपके पास फोन और लैपटॉप में इन्फॉर्मेशन होती है। इन्फॉर्मेशन से क्या हुआ? जितनी इन्फॉर्मेशन आई, उतनी दिमाग में छप गई। उससे विचार उत्पन्न हुए। आजकल की मीडिया में और आजकल आसपास नकारात्मक विचार ज्यादा उत्पन्न होते हैं। उससे बचने का एक ही तरीका है—सिर्फ वही सुनें, देखें, पढ़ें, जैसा बनना चाहते हैं।

7. स्थिर रहिए

सृष्टि से संकल्प नहीं चलता। बाहर की समस्याएँ चाहे कितनी भी बड़ी हों, अंदर डिस्टर्ब होना नहीं है। हमारे अंदर इक्वेशन फिट होती है कि बाहर समस्या होगी तो हम परेशान होंगे, इसलिए मन बड़े प्यार से डिस्टर्ब होता है। क्योंकि प्रोग्रामिंग है। जब बात आएँगी, आप डिस्टर्ब होंगे। बातों का कोई साइज नहीं होता। बात छोटी हो या बड़ी हो, मन को थोड़े पता है, बात का साइज कितना है? मन को इक्वेशन पता है कि जब बात सही नहीं होगी तो डिस्टर्ब होना है। बात कैसी भी हो, मन को स्थिर रहना चाहिए। यह स्वभाव है। मन की स्थिति का परिस्थितियों के साथ कोई संबंध नहीं है। जब हम छोटी-छोटी बातों में स्थिर रहेंगे तो बड़ी वाली बात जब आएगी तो भी हम स्थिर ही रहेंगे, क्योंकि हमें ऐसे रहने की आदत पड़ गई है। जीवन कितना साधारण है। प्रोग्रामिंग बदलने की जरूरत है। जब बातें आएँ, डिस्टर्ब नहीं होना है। डिस्टर्ब होना सिर्फ हमारी एक चॉइस है। जरूरी नहीं है। जरूरत नहीं है। वैसे ही स्थिर रहना भी एक चॉइस है, लेकिन स्टेबल रहने की चॉइस हम तब यूज कर पाएँगे, जब पावर भरी हुई होगी। नहीं तो बातें होंगी। हम अस्थिर स्वयमेव हो जाएँगे। हमें स्थिर रहने के लिए कुछ करना नहीं पड़ता, फिर धीरे-धीरे यह अनुभव शुरू हो जाएँगे कि जब हम स्थिर हैं तो बाहर की परिस्थिति, जो बिगड़ गई थी, वह ठीक होने लगी।

8. विश्वास करना सीखिए

सारा दिन हर एक के प्रति अपने विचार को चेक करते रहो। सब्जी लेने जाते हो, सब्जी पसंद करते हो और एक विचार उत्पन्न करते हो। ये लोग बहुत गोलमाल करते हैं। सब लोग ऐसे ही हो गए हैं आजकल। यह डिश रेस्पेक्ट है। हम बोलते कुछ नहीं हैं। कभी-कभी बोल देते हैं। यह डिस रेस्पेक्ट की ऊर्जा है। अगर यह विचार हमने उत्पन्न किया और उधर तक भेजा तो वह निश्चित गड़बड़ करेगा। गवर्नमेंट ऑफिस में जाते हैं। पहले से ही सोच लेते हैं कि आजकल तो ईमानदारी से कोई काम नहीं होता, सच्चाई से कोई काम होने वाला नहीं है। आजकल ये लोग ऐसे ही हैं। अविश्वास करोगे तो वह ऐसा ही काम करेगा।

आप ऑटो में बैठे। पहले से ही विचार उत्पन्न करते हैं, यह धोखा तो नहीं करेगा? अब उन लोगों को सारा दिन वही विचार मिलते हैं। हर एक इनसान जो उसकी दुकान पर आता है, जो ऑटो में बैठता है, उनको यही ऊर्जा दे रहा है। तो वे क्या करेंगे? वही करेंगे। विचार उत्पन्न करना एस.एम.एस. भेजने की तरह है। एस.एम.एस. क्या है? आपने मैसेज भेजा, मुझे मैसेज मिला। मैं इतनी आज्ञाकारी हूँ, जो आपने मैसेज भेजा, मैंने वही किया। आपका मैसेज उसके अंदर एक मैसेज उत्पन्न करना शुरू करता है। संकल्प विचार-शक्ति क्या है? एक तीर की तरह है। चारों तरफ आज वातावरण कैसा है? वैसे ही सारा वातावरण भारी है। वह नकारात्मक है। ऊपर से हम मैसेज भी कैसे करते हैं? जो सामने से आता है, वही सबको जाता है।

आप किसी के ऑफिस में जा रहे हैं, विचार उत्पन्न करिए। वह मेरे साथ है, गलत नहीं कर सकता। यहाँ मेरा काम बहुत अच्छा होने वाला है, क्योंकि यह व्यक्ति मेरी ही तरह है। सारे लोग, जो सारा दिन मिलते हैं, हमारी ही तरह हैं। हमारे ही परिवारों की तरह उनके भी परिवार हैं। यह मेरी तरह बहुत ईमानदार है। आप एक बार तीर भेजो, दो बार तीर भेजो, तीन बार तीर भेजो। आज सबसे ज्यादा कमी अगर किसी चीज की है तो वह विश्वास की है। लोग एक-दूसरे पर विश्वास नहीं करते। यहाँ तक कि एक-दूसरे को सिखाते हैं विश्वास नहीं करना। लोग बोलते हैं दूसरों को, ज्यादा विश्वास नहीं करते। वास्तव में किसी पर विश्वास करना एक-दूसरे की कमजोरी समझी जाती है। हम बोलते हैं, इसको समझाओ न, यह सब पर विश्वास करता है। इसको समझाओ, यह हर बात सच बोल देता है। हमारी कीमत हमारी कमजोरी मानी जाती है। पूरा परिवार जुड़ जाता है। कई पैरेंट्स होते हैं। वे कहते हैं, उनके बच्चे बहुत सीधे-सादे हैं। उनके बच्चों का क्या होगा? हम जानते नहीं, हमें क्या चाहिए? हमने यह उत्पन्न कर लिया है कि वर्तमान समय समाज में चलने के लिए कैसा होना पड़ेगा! बच्चे को हम वैसा बनाना चाहते हैं। विश्वास की कमी। उसे अपने ऊपर भी विश्वास नहीं, औरों के ऊपर भी विश्वास नहीं।

आज किसी पर विश्वास करना शुरू कर दो, वह चाहे कुछ भी हो जाए, आपका विश्वास नहीं तोड़ेगा; क्योंकि आप उसको वह चीज दे रहे हैं, जिसकी बहुत कमी है। यह एक आदर है, विश्वास है, जो उसे बहुत कम मिलता है। कहीं आप उसे वह दे दो, जो उसको कठिनाई से कहीं मिल रहा है, वह चाहे कुछ भी हो जाए, आपका विश्वास नहीं तोड़ेगा। शायद किसी ने तोड़ दिया, क्या फर्क पड़ता है? विश्वास करके हमें अच्छा लगा। जब तक हमने विश्वास किया, हमारा मन शांत रहा; लेकिन हम क्या करते हैं? सारा दिन डाउट करेंगे, यह करेगा या नहीं करेगा? ऐसे करेगा, वैसे करेगा। यह सब डाउट कर-करके किसका मन अशांत होता है? हम 20 लोगों पर विश्वास करेंगे तो एक अगर तोड़ देगा तो हम किसी पर विश्वास नहीं करते। उसका सबसे ज्यादा नुकसान किसको होता है? हम सोचते हैं, विश्वास नहीं करना चाहिए! विश्वास करेंगे तो धोखा मिलेगा! ये सारी धारणाएँ व मान्यताएँ हैं। यह हमारी खुशी को सारा दिन नष्ट करती जाएगी। लोगों पर विश्वास करना सीखिए।

9. स्वीकार करना सीखिए

अपेक्षा रखना प्राकृतिक है। मतलब यह चाहना, लोग वह करें, जो मुझे सही लगता है। जब हम अपेक्षा लोगों से लगाते हैं, अपनी क्षमता से रखते हैं। अगर अपेक्षा रखनी है तो सामनेवाले की क्षमता के अनुसार रखिए। अगर आपको खाना बनाना अच्छा लगता है तो आप पाँच चीजें बनाएँगे, क्योंकि खाना बनाना आपकी क्षमता है। कोई आपके यहाँ आया, आपने पाँच चीजें बनाईं अपनी क्षमता के अनुसार। उन्होंने खाना खाया। उन्होंने बहुत प्रशंसा की। उन्हें बहुत आनंद आया। अगले हफ्ते आप उनके घर गए। उन्होंने पूछा, चाय तो पी के आए होंगे, 6 बजे हैं और खाने-पीने का कोई सवाल ही नहीं। यह बहुत रिस्की है। पाँच चीजें बनाईं, किसकी कैपेसिटी से बनाईं? अपनी कैपेसिटी से बनाई। क्यों बनाई? क्योंकि वह आपका संस्कार है। आपने यह अपेक्षा की कि जब आप उनके घर जाएँगे तो वह भी खाना बनाएँगे। जो उन्होंने नहीं बनाया तो आप परेशान हो गए और आपने कहा, 'उन्होंने मेरी रेस्पेक्ट नहीं की। मेरे लिए कुछ बनाया ही नहीं।' और फिर अगले महीने वे आपके घर फिर आए। अब आप क्या बनाएँगे?

हम हर काम अपनी क्षमता के अनुसार करते हैं, लेकिन इच्छा करते हैं कि दूसरे के अंदर भी वही संस्कार होंगे। अगर दूसरे के अंदर वे संस्कार नहीं होते हैं तो हम परेशान हो जाते हैं और सबसे बड़ी बात कि अगली बार हम अपना संस्कार छोड़ देते हैं। अपनी विशेषताएँ किसी के लिए नहीं छोड़नी चाहिए। हर किसी के पास अपनी अलग-अलग विशेषताएँ हैं। मेरे पास कोई और विशेषता है, जो उनके पास नहीं है, लेकिन चूँकि उन्होंने खाना नहीं खिलाया तो आपने अपनी विशेषता छोड़ दी। हम सोचते हैं, आजकल कौन समय पर आता है! मुझे भी समय पर नहीं जाना। आजकल कौन सच बोलता है! इतना सच बोलने की क्या जरूरत है? दूसरों को देखकर अपनी विशेषताएँ छोड़ना, क्योंकि हम चाहते हैं जो हमारी विशेषता है, वह सबके अंदर होगी! पर ऐसा नहीं है। स्वीकार्यता जरूरी है। आप सबको समझने की कोशिश मत कीजिए, क्योंकि हम समझ नहीं सकते। लोगों को स्वीकार करना सीखिए।

10. अर्ली टू बेड, अर्ली टू राइज

जल्दी सोना, सुबह जल्दी उठना। सुबह के समय ऊर्जा का स्तर उच्च होता है। सुबह उठने के लिए मेहनत नहीं करनी है, रात को जल्दी सोने की मेहनत करनी है। जो जल्दी सो जाएगा, वह जल्दी उठ जाएगा। जल्दी उठने की चिंता मत कीजिए, जल्दी सोने की चिंता कीजिए। जीवन-शैली सात्त्विक, सोने का समय सात्त्विक, उठने का समय सात्त्विक। सुबह के समय वातावरण के सारे तनाव दूर होते हैं। कहीं हमें पहुँचना है तो हम सुबह जल्दी निकलते हैं। सड़कें खाली मिलती हैं। इंटरनेट से कोई फाइल डाउनलोड करनी है तो हम सुबह करते हैं। डाउनलोड जल्दी होता है। सुबह के समय वातावरण का हाईवे खाली होता है। उसके लिए समय पर सोना जरूरी है। थोड़े दिनों के बाद आदत बन जाएगी।

11. जीवन को बिना पिन का गुलदस्ता बनाइए

किसी ने हमें फूल दिए, लेकिन फूलों में लगी पिन हमें चुभ गई। आपको दर्द हुआ। हमारे जीवन में ऐसा होता है। सामनेवाला कहेगा, हमने फूल दिए, आपको दर्द हुआ। यही जीवन की चैकिंग है कि सारा दिन जो कुछ हम कर रहे हैं, चाहे वे रिश्ते हैं, चाहे वह काम है, कारोबार है—सबकुछ, जो हम कर रहे हैं, वे हमारे जीवन के फूल हैं। फूल क्या करते हैं? गुलदस्ता बनाते हैं। यही हमारे जीवन की खूबसूरती है। हमें चेक करना है कि कहीं फूल कमाते-कमाते कोई पिन तो नहीं लगी? हमारे हाथ में दर्द तो नहीं हुआ? हम फूल से इकट्ठा कर रहे हैं, लेकिन कहीं वही चीज सही तरीके से नहीं की तो! फूलों में प्रॉब्लम नहीं है। फूलों को जिसने सजाया, उसने ध्यान नहीं दिया। उसका मतलब यह नहीं है कि हम फूल इकट्ठा न करें; लेकिन हमें ध्यान रखना है, क्योंकि अगर ऐसा हुआ तो सारे फूल भी कोई खुशी नहीं देंगे। अपने जीवन के फूलों को चेक करते रहिए। कहीं उनके साथ कुछ और तो नहीं आ रहा, जो दर्द दे रहा है। हमें सिर्फ उस पिन को निकालते रहना है। फूलों को नहीं खोना है, ताकि फूल ही नहीं मिलें, खुशी भी मिले। दर्द न मिले। हमें सुंदर रिश्ते मिलें। डेकोरेशन न मिले। शक्ति—प्रेम, पवित्रता, आनंद, सुख, ज्ञान, शांति, ये हमारे जीवन के सात संस्कार हैं, जिन्हें हमेशा हमें सँभालकर रखना चाहिए।

❑

दलाई लामा

चौदहवें दलाई लामा 'तेनजिन ग्यात्सो' तिब्बतियों के राष्ट्राध्यक्ष और आध्यात्मिक गुरु हैं। दलाई लामा का संपूर्ण जीवन मानवता, शांति, अहिंसा, कर्तव्यनिष्ठा और विश्वबंधुत्व में निहित है। लामा का अर्थ होता है—श्रेष्ठ गुरु। केवल तिब्बत में ही नहीं वरन् संपूर्ण विश्व में उनके विचारों और कार्यों का सम्मान किया जाता है। दलाई लामा को 1989 नोबल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

धर्मगुरु दलाईलामा अब तक आनंद की ओर, आजाद शरणार्थी, जीवन जीने की कला, दैनिक जीवन में ध्यान-साधना का विकास, क्रोधोपचार, करुणाशील हृदय, अपनी धरती अपने लोग, द पाथ टू एनलाइटनमेंट, द पावर ऑफ कम्पैशन, आर्ट ऑफ हैपीनेस समेत करीब 36 किताबें लिख चुके हैं।

1. जीवन में तीन प्रतिबद्धताएँ हैं

जीवन जन्म से लेकर मृत्यु के बीच बहुत कुछ है। प्रकृति और ईश्वर से माँगना ही मनुष्य धर्म नहीं है, उसके प्रति हमारी कुछ प्रतिबद्धताएँ भी हैं, जो हमें लौटानी चाहिए। युद्ध, दंगे, प्रकृति हनन अधिक-से-अधिक हथियार बनाकर अपनी शक्ति का प्रदर्शन ही मानव का धर्म नहीं है। धर्म उससे कहीं अधिक है। अगर वास्तविकता देखी जाए तो हमें ईश्वर को उससे ज्यादा लौटाना चाहिए, जितना उसने हमें दिया है, लेकिन हम हमेशा उसका अपमान ही करते आए हैं। जीवन के प्रति सार्थक दृष्टिकोण रखें। और उसपर चलने का प्रयास करें। जीवन के प्रति हमारी कुछ प्रतिबद्धताएँ हैं, जिनको हमें पूरा करना चाहिए। दलाई लामा तीन प्रतिबद्धताओं के लिए प्रतिबद्ध हैं।

1. सबसे प्रथम हमें मानवीय स्तर पर, हमारी पहली प्रतिबद्धता करुणा, क्षमा, सहिष्णुता, आत्म-संतोष और आत्मानुशासन के रूप में मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देना होना चाहिए। सभी मनुष्य समान हैं। हम सभी सुख चाहते हैं और दु:ख नहीं चाहते। यहाँ तक कि वे लोग भी जो धर्म में विश्वास नहीं करते, वे अपने जीवन को और अधिक सुखी बनाने में इन मानवीय मूल्यों के महत्त्व को समझते हैं। सभी जानते हैं कि धन कभी हमारे साथ नहीं चलता धन

केवल साधन मात्र है, जिससे हम संसाधन खरीद सकते हैं। जो हमारे दिनचर्या को थोड़ा और बेहतर बनाते हैं। सब कुछ छोड़ने कि कहनेवाले लोग भी अहंकार से नहीं छूट पाते। जीवन भर उन्हीं गुणों से चिपके रहते हैं, जो मानवता का धर्म नहीं है। और जीवन भर धन एकत्र करते हैं।

2. दूसरी प्रतिबद्धता विभिन्न धार्मिक परंपराओं के बीच धार्मिक सौहार्दता और समझ को बढ़ावा देने की होनी चाहिए। धर्मनिरपेक्षता (सेक्यूलरिज्म) शब्द का पहले-पहल प्रयोग बर्मिंघम के जार्ज जेकब हॉलीयाक ने 1846 मे अनुभवों द्वारा मनुष्य जीवन को बेहतर बनाने के तौर तरीकों को दरशाने के लिए किया था। उनके अनुसार, "आस्तिकता-नास्तिकता और धर्म ग्रंथों में उलझे बगैर मनुष्य मात्र के शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक, बौद्धिक स्वभाव को उच्चतम संभावित बिंदु तक विकसित करने के लिए प्रतिपादित ज्ञान और सेवा ही धर्मनिरपेक्षता है।" दार्शनिक मतभेदों के बाद भी विश्व की सभी प्रमुख धार्मिक परंपराओं में बेहतर मानव निर्मित करने की समान क्षमता है। इसलिए सभी धार्मिक परंपराओं के लिए यह आवश्यक है कि वे एक-दूसरे का सम्मान करें और एक-दूसरे की संबंधित परंपराओं के मूल्य को पहचानें। दुनिया में कितने धर्म और कितने धर्म ग्रंथ हैं, लेकिन सभी का मकसद बस एक ही है समान भाव और मानवता का प्रचार। कोई धर्म छोटा या बड़ा नहीं है। कोई भी धर्म एक दूसरे से बैर करना नहीं सिखाता। जिस प्रकार व्यक्ति में एक दूसरे के प्रति खुद को बेहतर बनाने की होड़ लगी है। उसी तरह इनसान अपने धर्म को भी दूसरे से बेहतर बताने की कोशिश करता है।यदि आप एक धर्म विशेष में आस्था रखते हैं तो ये अच्छी बात है। लेकिन आप इसके बिना भी जीवित रह सकते हैं। धर्म मानव को सही दिशा दिखाने का एक साधन मात्र है। धर्म मानव के लिए बनाया गया है। मानव का निर्माण धर्म के लिए नहीं हुआ।

गुरु नानकजी की जब मृत्यु हुई तो हिंदू उनका दाह संस्कार करना चाहते थे, जबकि मुसलमान की जिद थी कि उन्हें दफनाया जाए। उन्होंने अपने जीवन काल में मंदिरों की यात्रा की, पश्चिम में मक्का, हिमालय, मानसरोवर, श्रीलंका, बौद्ध मंदिरों की यात्रा की। पंजाब में हिंदू और मुसलमानों के लिए समान रूप में देखने के लिए गुरु नानकजी को आज भी याद किया जाता है। कहा जाता है बाबा नानक शाह फकीर, हिंदू का गुरु, मुसलमान का पीर। गुरु नानकजी के समय में बाबर ने पंजाब पर आक्रमण किया। उसने न जाने कितनी हत्याएँ की बलात्कार, लोगों की संपत्ति लूट ली। गुरु नानक ने उस समय बाबर के लिए कहा था, "इतनी यातनाएँ इतना क्रंदन क्या तुझे पीड़ा नहीं हुई?" लेकिन गुरु नानक ने अपनी वृहद रचनावली में इसलाम के खिलाफ एक शब्द भी नहीं कहा। कहा जाता है कि जब उन्होंने मक्का जाने की योजना बनाई तो उन्होंने भी मुसलमानों की तरह नीले वस्त्र धारण किए थे।

"सभी मुख्य धर्मो का उद्देश्य सिर्फ बड़े से बड़े बाहरी मंदिर बनाना नहीं है, बल्कि दिल में दयालुता और सहानुभूति का आंतरिक मंदिर बनाने से है। हम धर्म और ध्यान के बिना रह सकते हैं, लेकिन हम मानव स्नेह के बिना जिंदा नहीं रह सकते हैं।"

—दलाई लामा

3. आज तिब्बत पर चीन का अधिकार में है। दलाई लामा को तिब्बत छोड़ना पड़ा और वह भारत में शरणार्थी की तरह रह रहे हैं। एक धर्मगुरु होने के नाते वो कहते हैं, "मैं एक तिब्बती हूँ और दलाई लामा का नाम धारण करता हूँ। तिब्बतियों ने अपना विश्वास मुझपर रखा है। इसलिए, मेरी तीसरी प्रतिबद्धता तिब्बती प्रश्न है। न्याय के लिए उनके संघर्ष में तिब्बतियों के एक स्वतंत्र प्रवक्ता होने का मेरा अपना एक उत्तरदायित्व है। जहाँ तक इस तीसरी प्रतिबद्धता का प्रश्न है तिब्बतियों और चीनियों के बीच एक पारस्परिक रूप से लाभप्रद समाधान मिलते ही यह समाप्त हो जाएगा। परंतु मेरी पहली दो प्रतिबद्धताओं को मैं अपनी आखिरी साँस तक बनाए रखूँगा।"

2. क्रोध किसी भी समस्या का समाधान नहीं कर सकता

क्रोध और घृणा कमजोरी के संकेत हैं, जबकि करुणा शक्ति का एक निश्चित संकेत है। क्रोध हमारे मन की शांति को नष्ट कर देता है। जब कारण समाप्त होता है, तब क्रोध शुरू होता है। हमारी सकारात्मक विचारों का आधार हमारा और दूसरों को समझने की क्षमता है और नकारात्मक विचारों का सूत्र है हमारा गुस्सा और हमारी घृणा हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम कौन से विचारों को आने दें। यह सब हमारे दिमाग के अंदर मौजूद हैं। जवाब हम समझने लगते हैं कि यह नकारात्मकता हमारे लिए कितनी खतरनाक है तो हमेशा गुस्से थोड़ा सी दूरी बना कर रखेंगे। अगर हम दूरी बनाएँगे तो आप देखेंगे कि आप अपने क्रोध और अपनी ईर्ष्या पर काबू पा रहे हैं। बस थोड़ी सी सोचने की जरूरत है। जब क्रोध पनपता है तो आप रुको और देखो। आपके दिमाग का कुछ हिस्सा पूरी तरह गुस्से से भर जाता है। आपका दिमाग बँट जाता है। एक दिमाग जो क्रोध करता है और दूसरे दिमाग का हिस्सा जो सब देखता। आपको बस इतना करना है कि आपको अपने गुस्से को देखना है और आपको सोचना है कि एक हानिकारक है। आप देखेंगे आप क्रोध नहीं कर रहे हैं। यह तो विज्ञान ने भी कहा है कि गुस्सा करना हमारी सेहत के लिए बहुत हानिकारक चीज है। यह हमारे इम्यूनिटी सिस्टम को कमजोर बना देता है। हमें इस को मेंटेन करना चाहिए। हेल्थी इमेन्यूटी सिस्टम के लिए प्रेम को डेवलप करिए। हमारी भावनाओं के कुछ भाव हमारे लिए बहुत उपयोगी हैं, जैसे कि प्रेम लेकिन हमारी हमारी भावनाओं के कुछ भाग हमारे लिए हानिकारक हैं—जैसे कि क्रोध, घृणा, भय ईर्ष्या। हमें अपनी नकारात्मकता को खत्म करना चाहिए और अपने सकारात्मकता को बढ़ावा देना चाहिए आप देखेंगे कि सिर्फ सोचने से ही आपके अंदर सकारात्मक भावनाएँ जन्म ले रही हैं।

क्रोध हमारे सोचने समझने की शक्ति को नष्ट कर देता है। क्रोध किसी भी लड़ाई का अंत नहीं है। जब हम किसी की बात पर सहमत नहीं होते या हमें कोई बात अच्छी नहीं लगती तब हम क्रोध करते हैं और सामनेवाले को दबाना चाहते हैं, अगर सामने वाला भी हमारा विरोध करे, तो हम अपने क्रोध को और बढ़ा देते हैं। जिससे यह साबित हो सके कि हम ज्यादा ताकतवर हैं। लेकिन क्रोध ताकत प्रदर्शित करने का सही तरीका नहीं है। अपने क्रोध

के चलते परशुराम ने 21 बार पृथ्वी को क्षत्रियों से विहीन कर दिया और ब्राह्मणों को दान में दे दिया। जब राजा जनक के दरबार में परशुराम पहुंचे तो उनके क्रोध की कोई सीमा नहीं थी, लेकिन 22 ही बार हो ऐसा न कर सके। क्योंकि श्री राम ने परशुराम के क्रोध का जवाब अपनी विनम्रता से दिया, "हे नाथ शंकर के धनुष को तोड़ने वाला कोई आपका ही दास होगा।"

क्रोध में शक्ति नहीं। वह किसी भी समस्या का समाधान नहीं कर सकता। भौतिक विज्ञान के विकास में जिन वैज्ञानिकों का महत्त्वपूर्ण योगदान है उसमें आइजक न्यूटन का योगदान है। कठिनाइयों से गुजरे बिना कोई अपने लक्ष्य को नहीं पा सकता। जिस उद्देश्य का मार्ग कठिनाइयों के बीच से नहीं जाता उसकी उच्चता में संदेह करना चाहिए। वे प्रकाश के सिद्धांतों की खोज में 20 वर्षों से लगे थे। अनेक शोध-पत्र तैयार किए। वह मेज पर पड़े थे। वही लैंप जल रहा था। उनका कुत्ता डायमंड उछला और मेज पर चढ गया। लैंप पलट गया मेज पर आग लग गई। देखते-ही-देखते 20 वर्षों की कठिन तपस्या से तैयार शोध-पत्र जलकर खाक हो गए। न्यूटन जब टहलकर आए तो इस दृश्य को देखकर उन्हें अपार कष्ट हुआ। एक क्षण को तो इतने उद्दीन हुए की डायमंड को मारकर खत्म कर देने की बात भी सोचने लगे। लेकिन न्यूटन ने ऐसा नहीं किया उन्होंने डायमंड को पास बुलाया। उसकी पीठ पर हाथ रखा। सर थपथपाते हुए कहा, "ओह डायमंड, डायमंड, डायमंड जो नुकसान तूने पहुँचाया है। तू नहीं जानता।" उन्होंने धैर्यपूर्वक सारे शोध-पत्र की सामग्री को अपनी स्मृति में खोजा और फिर उत्साह से नया शोध-पत्र तैयार करने में जुट गए।

विनम्रता क्रोध को जीत सकती है और जीतने वाला हमेशा हारनेवाले से बड़ा होता है। जब आपको गुस्सा आता है और आप उसे प्रदर्शित नहीं करते, समय निकलने के बाद आप खुशी का अनुभव करेंगे कि आपने एक ऐसे भाव को जो किसी को भी खुशी नहीं दे सकता था उसको काबू किया है इसके विपरीत अगर आप क्रोध करते हैं, तो आप देखते हैं आप पछताएँगे कि अगर ऐसा न होता तो स्थिति बेहतर होती।

3. खुशी हर मानव का अधिकार है

दुनिया में जितने भी मानव हैं। हर कोई खुशी चाहता है। जीवन कितना बड़ा हो इससे फर्क नहीं पड़ता। कोई

दु:ख नहीं चाहता हर किसी को अधिकार है खुशी को हासिल करने का। खुशी धन से नहीं आती, न ही बड़े परिवार से, नहीं अत्यधिक ज्ञान से आती है और न ही पावर से आती है। कभी-कभी ज्ञानी से ज्ञानी व्यक्ति का भी दिमाग फेल हो जाता है। खुशी का सबसे अच्छा साधन है संतुष्टि। यह हमें दिमाग की शांति देती है। यह हमारी आंतरिक विशेषता है। दिमाग की शांति बहुत हद तक हमारे आत्मविश्वास पर निर्भर करती है। हमारे अंधे आत्मविश्वास पर नहीं अत्यधिक आत्मविश्वास पर भी नहीं, केवल आत्मविश्वास ही इसकी कुंजी है।

खुशी पाने के लिए, प्रेम आप की सबसे बड़ी पूँजी है। जन्म से लेकर मृत्यु तक हम इसी के सहारे आगे बढ़ते हैं। प्रेम के कारण आपकी माँ आपको जन्म दे पाती है। और मृत्यु के समय आपके धन का कोई मूल्य नहीं है। आपके बड़े मकानों का कोई मूल्य नहीं है। आपकी शक्ति आपके साथ नहीं चल सकती। मृत्यु के समय आपके दोस्त आपके आसपास होते हैं, जो आपसे प्रेम करते हैं। हमारी खुशी सिर्फ हमारे ऊपर निर्भर करती है। यह भी उतना बड़ा सत्य है कि हमारी खुशी हमारे धर्म से संबंधित नहीं है। अगर आप धर्म में विश्वास करते हैं, तब भी और नहीं करते हैं तब भी।आप जितने भी धर्मों के बारे में जाने, सभी धर्म एक अर्थ पूर्ण जीवन की ओर इशारा करते हैं। चाहे भले ही उनके रास्ते अलग हों। क्योंकि सबकी धारण करने की क्षमता अलग-अलग होती हैं और उसके हिसाब से रास्ते भी अलग हैं लेकिन मंजिल मंजिल एक है। मानवता का विकास और एक अर्थ पूर्ण जीवन। निर्भर करता है कि हम क्या सीखते हैं। हजारों साल से चले आ रहे अपने धर्म और अपनी संस्कृति के मूल्यों से। हजारों सालों से अलग-अलग स्थान पर रहते हुए, अलग-अलग दिमागी विकास पर रहकर, अलग-अलग सभ्यताओं में रहते हुए हम सब का लक्ष्य एक ही है। खुशी ढूँढ़ना और प्रेम बाँटना।

यदि आपको कोई दु:ख, दर्द, डर या पीड़ा है तो आपको इस बात की जाँच करनी चाहिए कि आप क्या कर सकते हैं? यदि आप कर सकते हैं, तो इसके बारे में चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। इसके लिए कार्रवाई करें। यदि आप कुछ नहीं कर सकते हैं, तो चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने पढ़े-लिखे या अमीर हों। जब तक आपके मन में शांति नहीं है, तब तक आप खुश नहीं हो सकते।

"इस ग्रह को अधिक सफल लोगों की आवश्यकता नहीं है, बल्कि इस ग्रह को सभी प्रकार के शांतिदूतों, चिकित्सकों, पुनर्स्थापकों, कथाकारों, और एक-दूसरे से प्यार करने वालों की अधिक आवश्यकता है।"

—दलाई लामा

4. शांति

हमें सभी धर्मों को समान रूप से मानना चाहिए। न कि धर्मों को समान रूप से मानना चाहिए, बल्कि ऐसे लोगों के विचारों का भी सम्मान करना चाहिए, जो ईश्वर को नहीं मानते हैं। अगर हम आध्यात्मिक रूप से किसी पर निर्भर करते हैं। वह कभी भी सत्य नहीं हो सकता। किसी धर्म के लिए किसी मंदिर की जरूरत नहीं है, किसी दर्शन की जरूरत नहीं है। हमारा अपना मस्तिष्क, हमारा अपना हृदय हमारा मंदिर है और दर्शन दया है। अगर हम इसके विरुद्ध कार्य करते हैं तो यह मौलिक अधिकारों का हनन है। मौलिक अधिकारों का हनन भ्रष्टाचार पर निर्भर करता है। भ्रष्टाचार निर्भर करता है कि वहाँ के गरीबों और अमीरों में कितना अंतर है। अगर अंतर ज्यादा है तो उसका मतलब साफ है। हम सुधार तो चाहते हैं, लेकिन स्वयं को अनुशासित करना सबसे ज्यादा जरूरी है। अगर आपके सिद्धांतों के अनुसार आप स्वयं अनुशासित हैं तो आप अवसर का लाभ नहीं उठाएँगे। एक अनुशासित मन सुख की ओर जाता है, और एक अनुशासनहीन मन दु-ख की ओर जाता है। हमारे सिद्धांत हमारी सच्ची शिक्षा पर

निर्भर करते हैं। और वही सोच पूरी जिंदगी साथ चलती है। यही जीवन की सीख है। यह बहुत ज्यादा जरूरी है कि हम कैसे इन चीजों को बैलेंस करते हैं।

मैं कैथोलिक कंट्री में था। वहाँ किसी ने बताया कि एक मंक मुझसे मिलना चाहते हैं। जो पाँच साल पहाड़ों में बिताकर आए हैं। समाज से दूर। बहुत कम खाते थे। जब मैंने उससे पूछा कि आपने पाँच साल क्या किया? तो उन्होंने कहा कि मैंने प्रेम की खोज की। जब उन्होंने यह बात कही तो उनकी आँखों में एक अलग सी चमक थी। जिसे मैं महसूस कर सकता था।

शिक्षा के जरिए हम मानवता की शिक्षा दे सकते हैं। जो हमारे मूल्यों को बढ़ाती है। हम सभी को इसी की जरूरत है कि हमें इसके लिए प्रैक्टिस करनी चाहिए। प्रेम को ढूँढ़ सकें और बाँट सकें।

आप अपने अंदर शांति उत्पन्न करो फिर उसके बाद अपने परिवार अपने दोस्तों, सिर्फ यही एक तरीका है शांति को फैलाने का। लोग कहते हैं कि विश्व शांति। शांति हमारे प्रयासों और प्रस्तावों पर निर्भर करती है। हमारे बोलने पर नहीं। हमें इसे दूसरों को सिखाने के बजाय खुद प्रयास करना चाहिए। अगर हम अपने अंदर शांति स्थापित करने में कामयाब रहते हैं तो वह हम से निकलकर हमारे परिवार, हमारे समाज और हमारे विश्व में स्थापित होती है। लेकिन आत्मशांति की कोई बात नहीं करता।

"मैं गया में एक बौद्ध जयंती का समारोह था। जहाँ मुझे आमंत्रित किया गया था। राज्य के मुख्यमंत्री वहाँ थे। उन्होंने महात्मा बुद्ध के बारे में बोलते हुए कहा कि आप हम पर कृपा करें कि हमारे राज्य में शांति और समृद्धि हो। मैंने उनसे कहा की शांति और समृद्धि तो तभी आ गई थी, जब बुद्ध यहाँ आए थे। आपको सिर्फ प्रयास की जरूरत है।" किसी ईश्वर से उसको माँगने की जरूरत नहीं है। आप उसे स्थापित कर सकते हैं। अगर आप पूरा दिन शांति, शांति का जाप करते रहेंगे तो उससे कुछ नहीं होगा, सिवाय इसके कि आप दूसरों को अपने शोर से परेशान करेंगे। शांति अहिंसा से दूर जाने का नाम नहीं है। शांति हमारे मन के द्वार खोलने का मार्ग है। केवल हृदय परिवर्तन के द्वारा ही दुनिया में वास्तविक परिवर्तन आएगा। बाहर से आप जैसे हैं उसे वैसा ही छोड़ दो, सच्चा परिवर्तन आपके भीतर है।

5. प्रेम और करुणा हमारी आवश्यकताएँ हैं

हम सभी माँ के गर्भ से पैदा होते हैं। साइंटिफिकली भी यह प्रूफ हो चुका है कि जब बच्चा पैदा होता है, तो हफ्तों तक वह माँ के टच से भी खुशी महसूस करता है। हम आनंद से भरे होते हैं और उसी प्यार के साथ बड़े होते हैं बच्चा जितने प्यार और दुलार के साथ बड़ा होता है। वह उतना ही मजबूत, उतना ही दयालु और आत्मविश्वास से भरा होता है। बाहरी वातावरण का उस पर इतना प्रभाव नहीं होता। वो छोटी-छोटी बातों पर परेशान नहीं होता। उसके अंदर निर्णय लेने की और विश्वास करने की क्षमता होती है। इसके विपरीत अगर बच्चे का शोषण हुआ है। उसे प्यार नहीं मिला या असुरक्षा की भावना है, तो उस पर नकारात्मक चीजें बहुत जल्दी प्रभाव डालती हैं। डर, असुरक्षा, अविश्वास उस पर हावी हो जाते हैं। और इसके कारण उसके अंदर ये चीजें धीरे-धीरे डिप्रेशन और अकेलेपन, चिड़चिड़ापन और हिंसा में बढ़ने लगती हैं।

हम जो करते हैं उसकी गुणवत्ता हमारी प्रेरणा और अभ्यास पर निर्भर करती है, यही वजह है कि हमें यह सीखना होगा कि दयालु बनें। प्रेम और करुणा आवश्यकताएँ हैं, विलासिता नहीं। उनके बिना, मानवता जीवित नहीं रह सकती।

6. दया हमारा धर्म है

दया मूल रूप से दूसरों के प्रति संवेदनशील होना ही है। पृथ्वी पर प्रत्येक जीव ईश्वर का प्रतिनिधित्व करता है। दया ईश्वर का विशेष गुण है। मंदिरों में लगी भीड़ इस बात की तरफ संकेत करती है कि ईश्वर दया का ही दूसरा रूप है। दया के बिना कोई व्यक्ति धार्मिक नहीं हो सकता। तुलसीदास जी ने लिखा है—

दया धर्म का मूल है पाप मूल अभिमान
तुलसी दयाना छोड़िए जब लग घट में प्राण

इस जीवन में हमारा मुख्य उद्देश्य दूसरों की मदद करना होना चाहिए। और अगर आप उनकी मदद नहीं कर सकते हैं, तो कम से कम उन्हें चोट तो मत पहुँचाइए। सिर्फ अपने दोस्तों के लिए ही नहीं बल्कि सभी के प्रति दयावान बनें। हम देखते हैं जितनी भी प्रार्थनाएँ हैं दया और परोपकार पर बल देती हैं। रोजमर्रा की जिंदगी में भी हमारे आसपास सभी व्यक्ति ऐसे होते हैं, जो दयावान न होकर भी खुद को अच्छा दिखाने की पूरी कोशिश करते हैं, क्यों? क्योंकि यही हमारा कर्तव्य है। सच्चा सुख शांति में है और शांति, राग, द्वेष, भय, घृणा, ईर्ष्या, हिंसा से नहीं मिलती। ये सिर्फ मानसिक परेशानी का कारण हो सकती हैं। शारीरिक सुख मानसिक पीड़ा को कम नहीं कर सकता। यदि हम निकट से देखते हैं, तो हम देख सकते हैं कि जिनके पास बहुत सारी संपत्ति है, जरूरी नहीं कि वो खुश हो। वास्तव में, धनी लोगों को अकसर और भी अधिक चिंता होती हैं।

मदर टेरेसा, महात्मा गांधी, मार्टिन लूथर किंग, विनोबा भावे तथा ईश्वरचंद्र विद्यासागर आदि ऐसे अनेक नाम हैं, जिन्होंने अपना सबकुछ छोड़कर दूसरों के प्रति दया और करुणा को ही अपना धर्म माना। हम उनका सम्मान तो करते हैं लेकिन उनके आदर्शों को अपने जीवन में उतारने की आवश्यकता है। हिंसा हमें कहीं नहीं पहुँचाती। हमारा पहला और अंतिम लक्ष्य शांति, दया और करुणा है। हमारा हर कदम उसकी ओर होना चाहिए।

दया अपने आप में प्रसन्नता, प्रफुल्लता का मधुर झरना है। जिस हृदय में दया निरंतर निर्झरित होती रहती है वहीं स्वयंसेवी आह्ल□ाद, आनंद के मधुर स्वर निनादित होते रहते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि दयालु व्यक्ति सहज आत्मसुख से सराबोर रहता है।

"सर्वे भवंतु सुखिन:, सर्वे भवंतु निरामया।"

"मेरा धर्म बहुत सरल है। मेरा धर्म दया है।"

—दलाई लामा

7. अकेलापन प्रर्यावरण में नहीं है

अकेलेपन और डिप्रेशन का शिकार बड़े शहरों में बहुत लोग होते हैं। आप ध्यान से सोचें तो वहाँ अपने बारे में सोचने का, अपने व्यवहार के बारे में सोचने का लोगों के पास समय नहीं। प्रेम फैलाने का कोई तरीका नहीं अगर वो नहीं, तो प्रेम पाने का तरीका कहाँ से जन्म लेगा? दूसरों के लिए चिंता में, हम अपने बारे में चिंता कम करते हैं। जब हम अपने बारे में चिंता कम करते हैं तो हमें अपने दु:ख का अनुभव कम होता है। बड़ा शहर होता है तो बहुत ज्यादा प्रतियोगिता; अगर मेरे पडोसी ने गाड़ी खरीदी, तो हमारे पास उससे बड़ी होनी चाहिए, वरना हम ये कैसे साबित कर पाएँगे कि हम उससे बेहतर हैं। हम प्रतियोगिता करते हैं और उससे तनाव और अवसाद जन्म लेता है। और हम अपने आसपास के माहौल को उसके लिए दोषी ठहराते हैं कि आप अकेले हैं।

वह आपने खुद क्रिएट किया है। आपको किसी दूसरे से बेहतर नहीं बनना है, बल्कि जो आप अभी हैं उससे बेहतर बनना। एक आशा है हम अपने आपको नया मानव बना सकते हैं। अपनी संतुष्टि की क्षमता को बढ़ाइए। जहाँ भी जाइए खुश रहिए संतुष्ट रहिए। आप देखेंगे कि आपके चारों तरफ का माहौल बदल गया है। वो सभी जगह या लोग आपके अवसाद के कारण थे, सब बहुत सुंदर और सुखद है। अगर आप बुरी चीजें करते हैं तो बुरा देखते हैं।अगर आप अच्छी चीजें करते हैं, तब आप अच्छे लोगों से मिलते हैं या बुरे लोगों से मिलते हैं उसका कोई फर्क नहीं पड़ता। सबकुछ हमारी सोच पर निर्भर है कि हम कितने ईमानदार हैं और कितने सजग हैं।

8. आशावादी होना चुनें

दलाई लामा कहते हैं, चौबीस साल की उम्र में मैंने अपने देश को खो दिया और सोलह साल से मैंने अपनी स्वतंत्रता को खो दिया। पिछले पचास सालों से हार्ट ब्रेकिंग न्यूज आ रही हैं। कभी-कभी आशाभरी होती हैं ज्यादातर सूचनाएँ बुरी होती हैं। अगर कंपेयर किया जाए तो मेरी मेंटल स्टेट ठीक है। शांत है। हाँ मेरे स्वास्थ्य पर शायद

थोड़ा असर पड़ता है। चीन से मेरा कोई बैर नहीं, न ही मैं उसका बुरा चाहता हूँ। मैं समझता हूँ कि उस पार भी हमारे जैसे लोग रहते हैं, जो शायद युद्ध या ऐसी स्थिति नहीं चाहते कि किसी मानव को परेशान किया जाए। मैं सभी को एक दोस्त के रूप में स्वीकार करता हूँ। सच में, हम पहले से ही एक-दूसरे को जानते हैं, गहराई से, मानव के रूप में जो एक ही मूल लक्ष्य साझा करते हैं। हम सभी खुशी चाहते हैं और दु:ख नहीं चाहते हैं। जिंदगी खूबसूरत है।

हमें कुछ चीजें जानवरों से सीखनी चाहिए। बजाय आदमियों के वह परवाह नहीं करते आदमी गरीब है या अमीर, वह नहीं परवाह करते रंग रूप की, नहीं परवाह करते किसी धर्म की, उनका भविष्य एक होता है। उनके पास प्रेम होता है, प्रकृति होती है। वो वफादार होते हैं। छल नहीं करते, कभी झूठ नहीं बोलते। कुत्ते, बिल्ली, चिड़िया। वो पूरा दिन कितना संघर्ष करते हैं। जानवर सोच सकते हैं। ईमानदारी निभा सकते हैं। प्रेम कर सकते हैं। जब एक मच्छर काटकर दूसरे को इंफेक्शन कर सकता है। कई छोटे-छोटे इंसेक्ट यह कर सकते हैं। उनका दिमाग कितना छोटा है? तो हम क्यों मानवता नहीं दिखा सकते? और हम तो मनुष्य हैं हमारे पास तो कितना दिमाग है अगर इतना दिमाग है इतना ज्ञान है फिर बेसिक वैल्यूज को हम क्यों नजरअंदाज करते हैं? जिसे जानवर अपनाना जानते हैं तो हम क्यों नहीं? और उन्हें हम छोटा समझते हैं और उनकी प्रशंसा नहीं करते। यह किसी समझदार व्यक्ति का काम नहीं है। यह मूर्खता है।

दलाई लामा ने हमेशा ही शांति से चीन और तिब्बत के मसले को सुलझाने की कोशिश की है। उन्होंने कभी चीन को अपना दुश्मन नहीं माना। लेकिन मित्रता विश्वास पर निर्भर करती है, धन पर नहीं, शक्ति पर नहीं, शिक्षा या ज्ञान पर नहीं। भरोसा होगा तो ही दोस्ती होगी। आप भय दिखाकर किसी से दोस्ती नहीं कर सकते। दोस्ती एक गहरा और खूबसूरत रिश्ता है। पुराने मित्र छूटते हैं , नए मित्र बनते हैं। यह दिनों की तरह ही है। एक पुराना दिन बीतता है, एक नया दिन आता है। महत्त्वपूर्ण यह है कि हम उसे सार्थक बनाएँ। एक सार्थक मित्र या एक सार्थक दिन। चाहे बात दो देशों की ही क्यों न हो! हमें एक बेहतर भविष्य की ओर रुख करना चाहिए। हम जो करते हैं उसकी गुणवत्ता हमारी प्रेरणा पर निर्भर करती है, यही वजह है कि हमें यह सीखना होगा कि दयालु मन की खेती कैसे करें।

"आशावादी होना चुनें, यह बेहतर लगता है। आशावाद का मतलब यह नहीं है कि आप स्थिति की वास्तविकता से अंधे हैं। इसका अर्थ है कि आप जो भी समस्याएँ हैं उसका समाधान खोजने के लिए प्रेरित रहते हैं।"

—दलाई लामा

9. हमारे विचारों का महत्त्व

आपका मौन रहना कभी कभी आपका सबसे अच्छा जवाब होता है। कभी कोई कुछ कहकर एक गतिशील प्रभाव बनाता है, और कभी-कभी कोई चुप रहकर महत्त्वपूर्ण धारणा बनाता है। बोलने की आवश्यकता तब होती है जब सारे दरवाजे बंद हों। अधिक बोलना और बिना सोचे बोलना भी हमारे हित में नहीं होता। हमें समय और परिस्थितियों के हिसाब से खुदको ढालना आना चाहिए। जब शब्द आपके मुँह से निकल जाते हैं तो कभी वापस नहीं आ सकते। वो तब तक ही आपके अधिकार में है, जब तक न बोले गए हों। हम आसपास देखते हैं कुछ महान् लोग मौन व्रत धारण करते हैं वो इसलिए हम जितना कम बोलते हैं अपने साथ उतना ही समय गुजाते हैं। हिंदू धर्म में कुछ मौन व्रतों का प्रावधान भी है। इससे हम अपनी ऊर्जा को संरक्षित कर पाते हैं। हर दिन कुछ समय अकेले में बिताएँ। सकारात्मक रहें और समय का सदुपयोग करें।

समय का उचित उपयोग बहुत महत्त्वपूर्ण है। जबकि हमारे पास यह शरीर है, और विशेष रूप से यह अद्‌भुत मानव मस्तिष्क है, हर मिनट कुछ कीमती है। सकारात्मकता हर बुरी चीज में अच्छाई दिखाने की ताकत रखती है। हम जितने सकारात्मक हैं, उतनी अधिक प्रसन्न रहेंगे। वो सब कुछ जो सुंदर है, सुंदरतम् हो जाएगा। इसके विपरीत नकारात्मक होकर हम कभी भी अच्छाई और सुंदरता नहीं ढूँढ़ सकते।

"एक सुबह आपके द्‌वारा सोचा गया केवल एक छोटा सा सकारात्मक विचार आपके पूरे दिन को बदल सकता है।"

—दलाई लामा

10. एजुकेशन सिस्टम

आधुनिक समय में बेसिक मॉडर्न एजुकेशन सिस्टम सिर्फ हमारे दिमागी विकास पर काम कर रहा है। जब संस्कृतियों की शुरुआत हुई थी, तो दिमागी विकास के साथ-साथ हमारे सामाजिक विकास पर भी ध्यान दिया जाता था। हमारे एजुकेशन सिस्टम को इसकी जिम्मेदारी उठानी चाहिए कि दिमागी विकास के साथ-साथ हमारा सामाजिक विकास हो। कुछ मोरल एथिक्स होने चाहिए। इस पर हमें और काम करना होगा। हमारे सामाजिक ढाँचे

में बहुत से रंग हैं, पर उसके आधार पर भेद न हो अमीर गरीब का, धर्म का धार्मिक विश्वास का। प्रेम हमारा बायलोजिकल फैक्टर है। हम सामाजिक प्रांणी हैं। जैसे जैसे हम बड़े होते हैं हमें प्रेम और सुरक्षा चाहिए।

एरोप्लेन की एक लंबी यात्रा में मैंने नोटिस किया। दो कपल जिन के दो बच्चे थे। एक 5 साल का था वो खुद को थोड़ा सँभाल पा रहा था, लेकिन दूसरा उसे सँभालना मुश्किल था। शायद 3 साल का रहा होगा। जब प्लेन टेकऑफ किया, दो-तीन घंटे तक मिलकर दोनों माँ बाप बच्चे को सँभालते रहे। चार पाँच घंटे बार पिता सो गया और माँ पूरी रात, दूसरी सुबह तक उसकी देखभाल करती रही। वो बार-बार रो रहा था, शोर मचा रहा था। उसकी वजह से आसपास के यात्री भी परेशान हो रहे थे। मैंने देखा कि सुबह तक उसकी माँ की आँखें लाल थीं। यह हमारा बायलॉजी कल फैक्टर है। एक माँ का प्यार है। बच्चे के प्रति उसका बलिदान है। वो सारी परेशानियों को अलग रखकर, अपने बच्चे को पालती है। यही है मानव का स्वभाव।

यही हमें अपने बच्चों में विकसित करना है। हम उन्हें दिमागी शिक्षा दे कर उन्हें कंप्यूटर, रोबर्ट तो बना सकते हैं लेकिन मानव नहीं बना सकते। मानव के लिए हमें उन्हें सामाजिक शिक्षा देनी होगी। उनकी भावनाओं को जिंदा रखना होगा। उन्हें समझाना होगा कि हम सभी एक तरह से पैदा हुए, एक तरह से बड़े हुए, हम सब की जरुरतें एक हैं, इसलिए हममें कोई भेद नहीं है। ईर्ष्या, भय, चिढ, द्वेष, घृणा सब मानव को कमजोर बनानेवाली चीजें हैं। तकनीक ने वास्तव में मानवीय क्षमता को बढ़ाया है। लेकिन प्रौद्योगिकी करुणा पैदा नहीं कर सकती। प्रेम और करुणा आवश्यकताएँ हैं, विलासिता नहीं। उनके बिना, मानवता जीवित नहीं रह सकती। यही मूल्य हमें अपने बच्चों को सिखाने होंगे।

11. शांति दूत

दलाई लामा दुनिया के सबसे चर्चित लोगों में से एक हैं। वो जितने चर्चित हैं उतने ही साधारण। दुनिया का कोई ही बड़ा व्यक्ति होगा, जो उनसे न मिला हो। वो आध्यात्मिक दुनिया में जहाँ सब जगह छल और कपट है, लोग धर्म के नाम पर लोगों का शोषण कर रहे हैं, वहीं वे किसी चंद्रमा की तरह चमकने वाले धर्म गुरु हैं। वो 85 साल के हो जाएँगे। उन्होंने जाने कितने लोगों को जीने की दिशा दी है।

कहते हैं लामा वो पवित्र आत्माएँ होती हैं, जो लोगों के कल्याण के लिए बार बार पृथ्वी पर जन्म लेती हैं। वो हिमाचल के एक छोटे से शहर में शांति का साधारण जीवन जीते हैं। उनके चेहरे को देखकर ही आप बिना बताए कह सकते हैं कि वो शांतिदूत हैं। लाल रंग का चोगा और आँखों में चमक उनके व्यक्तित्व को निखारती है। वो अकसर मुसकराकर अपने सर सींग बनाते हुए कहते हैं, "एक चीनी अधिकारी ने एक बार मुझे राक्षस कहा था। जब मैंने ये पहली बार सुना था, तब मेरी प्रतिक्रिया यही थी कि हाँ मैं सींगों वाला राक्षस हूँ। मुझे उनकी समझ पर दया आती है, उनकी राजनीतिक सोच-समझ बेहद संकीर्ण है।"

"ध्यान रखें कि महान् प्रेम और महान् उपलब्धियों में महान् जोखिम शामिल है।"

—दलाई लामा

❑❑❑